


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



**“LA RESILIENCIA EN MUJERES EMPLEADAS
DOMÉSTICAS Y DE LA INDUSTRIA TEXTIL
DEL CENTRO DE FORMACIÓN EDUCATIVA, SIERVAS
DE SAN JOSÉ, PLAN DOMINICAL”**

**LINDA VIOLETA HERNÁNDEZ DE LA ROCA
INGRID NOEMÍ MORALES GUEVARA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2010

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“LA RESILIENCIA EN MUJERES EMPLEADAS
DOMÉSTICAS Y DE LA INDUSTRIA TEXTIL
DEL CENTRO DE FORMACIÓN EDUCATIVA, SIERVAS
DE SAN JOSÉ, PLAN DOMINICAL”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**LINDA VIOLETA HERNÁNDEZ DE LA ROCA
INGRID NOEMÍ MORALES GUEVARA**

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIATURA

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

Licenciado Héctor Hugo Lima Conde
SECRETARIO INTERINO

Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTE ESTUDIANTEL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 683-2010
DIR. 467-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

28 de octubre de 2010

Estudiantes

Linda Violeta Hernández de la Roca
Ingrid Noemí Morales Guevara
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN CIENTO CINCUENTA Y UNO
GUIÓN DOS MIL DIEZ (151-2010), que literalmente dice:

"CIENTO CINCUENTA Y UNO: Se conoció el expediente que contiene el Informe
Final de Investigación, titulado: **"LA RESILIENCIA EN MUJERES EMPLEADAS
DOMÉSTICAS Y DE LA INDUSTRIA TEXTIL DEL CENTRO DE FORMACIÓN
EDUCATIVA, SIERVAS DE SAN JOSÉ, PLAN DOMINICAL"**, de la carrera de
Licenciatura en Psicología, realizado por:

LINDA VIOLETA HERNÁNDEZ DE LA ROCA
INGRID NOEMÍ MORALES GUEVARA

CARNÉ No. 9418855
CARNÉ No. 200115407

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Regina del
Rosario Girón Guerra y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez.
Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los
trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el
Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación
profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

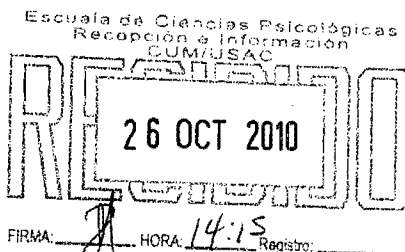
Melveth S.





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt



CIEPs 683-2010
REG. 058-2009
CIEPs 058-2009

INFORME FINAL

Guatemala, 22 de octubre de 2010

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"LA RESILIENCIA EN MUJERES EMPLEADAS DOMÉSTICAS Y DE LA INDUSTRIA TEXTIL DEL CENTRO DE FORMACIÓN EDUCATIVA, SIERVAS DE SAN JOSÉ, PLAN DOMINICAL"

ESTUDIANTE:
Linda Violeta Hernández de la Roca
Ingrid Noemí Morales Guevara

CARNÉ No.
94-18855
2001-15407

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 11 de octubre de 2010 y se recibieron documentos originales completos el 19 de octubre de 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"



/Velveth S.
C.c archivo



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs	684-2010
REG.	058-2009
REG.	058-2009

Guatemala, 22 de octubre de 2010

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora.
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"LA RESILIENCIA EN MUJERES EMPLEADAS DOMÉSTICAS Y DE LA INDUSTRIA TEXTIL DEL CENTRO DE FORMACIÓN EDUCATIVA, SIERVAS DE SAN JOSÉ, PLAN DOMINICAL."

ESTUDIANTE:

Linda Violeta Hernández de la Roca
Ingrid Noemí Morales Guevara

CARNÉ No.

94-18855


2001-15407

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 04 de octubre de 2010, por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



/Velveth S.
c.c. Archivo

Guatemala, septiembre 24 de 2010.

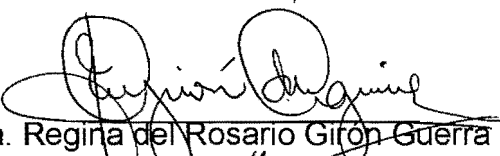
Licenciada
Mayra Luna
Coordinadora del Centro de Investigaciones CIEPS
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano CUM
Universidad de San Carlos de Guatemala
Presente

Respetable Licenciada Luna:

Por este medio hago constar que he asesorado y aprobado el Informe final de tesis, titulado: **“La Resiliencia en mujeres empleadas domésticas y de la industria textil del Centro de Formación Educativa, Siervas de San José, Plan Dominical”**, realizado por las estudiantes **Linda Violeta Hernández de la Roca, carné 94-18855 e Ingrid Noemí Morales Guevara, carné 2001-15407.**

Considerando que el mismo llena los requisitos establecidos para la carrera de Psicología, le agradeceré continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,


Licda. Regina del Rosario Giron Guerra
Colegiado 4035
Asesora



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 556-10

REG 058-09

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 18 de Agosto 2010

ESTUDIANTE:

Linda Violeta Hernández de la Roca

Ingrid Noemí Morales Guevara

CARNÉ No.

94-18855

2001-15407

Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera Licenciatura en Psicología titulado:

"LA RESILIENCIA EN MUJERES EMPLEADAS DOMÉSTICAS Y DE LA INDUSTRIA TEXTIL DEL CENTRO EDUCATIVO SIERVAS DE SAN JOSÉ, PLAN DOMINICAL".

ASESORADO POR: Licenciada Regina del Rosario Girón Guerra

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigación el día 17 de Agosto 2010, y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,

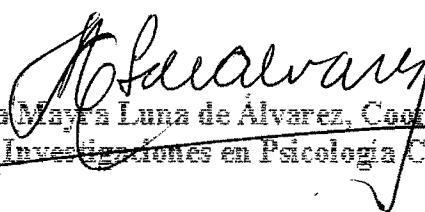
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marco Antonio García Enríquez

DOCENTE REVISOR



Vo.Bo.


Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

/Arelis

c.c. archivo





Centro de Formación Educativa Siervas de San José

APOYO • ORIENTACIÓN • CAPACITACIÓN

4a. Calle 12-50, Zona 4 de Mixco, Colonia Monte Real II, Guatemala, Guatemala, C. A.
Teléfono: 2431-5770 Teléfax: 2431-5768

Guatemala,
18 de agosto de 2010

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora de CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-
Universidad de San Carlos de Guatemala
Presente

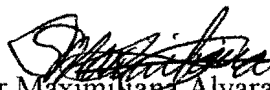
Respetable Licenciada Luna:

Reciba un atento y cordial saludo deseándole éxitos en sus diversas labores.

Por medio de la presente **HAGO CONSTAR** que las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología, Ingrid Noemi Morales Guevara y Linda Violeta Hernández de la Roca, realizaron en este Centro Educativo la aplicación de campo de la tesis que lleva por título **"LA RESILIENCIA EN MUJERES EMPLEADAS DOMÉSTICAS Y DE LA INDUSTRIA TEXTIL DEL CENTRO DE FORMACIÓN EDUCATIVA, SIERVAS DE SAN JOSÉ, PLAN DOMINICAL"** la cual llevaron a cabo los días 20 y 27 de junio del presente año, realizando la aplicación de cuestionarios y talleres orientados a las alumnas que asisten a nuestro Centro Educativo.

Sin otro particular, me despido de usted quedando a sus órdenes.

Atentamente,


Sor Maximiliana Alvarado Carrera
Coordinadora



NOMINA DE PADRINOS

Lic. Erik Alexander Hernández De la Roca
Contador Público y Auditor
Colegiado 8221

Licda. Regina Girón Guerra
Psicóloga
Colegiado 4035

AGRADECIMIENTOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser mi casa de estudios, por formarme una Profesional.

CENTRO EDUCATIVO SIERVAS DE SAN JOSE, PLAN DOMINICAL

Por permitirme llevar a cabo el trabajo de campo, con las alumnas que allí asisten, para realizar esta investigación.

LICDA. REGINA GIRON GUERRA

Por su dedicación, esfuerzo, tiempo que me brindó para guiarme en la realización de este trabajo y por transmitirme sus conocimientos.
Gracias por su amistad.

LIC. MARCO ANTONIO GARCIA

Por su atención, comprensión y dedicación que me brindó para la realización de esta investigación. Agradezco su amistad.

LICDA. MAYRA LUNA DE ÀLVAREZ

Por su apoyo, escucha y orientación para realizar esta investigación.

ACTO QUE DEDICO

A Dios y Nuestra Madre Santísima María

Por ser luz en mi camino, por darme fuerzas, sabiduría y esperanza en todo momento, por bendecirme cada día y permitirme alcanzar mis metas.

A mis padres

Hipólito Hernández y Florinda De la Roca, por estar conmigo, por su amor, apoyo, dedicación, y esfuerzos que realizaron día a día para brindarme el sustento y darme la mejor herencia, mis estudios.

A mis hermanos

Erik, Flor de María, Carol y Azucena, por su amor y apoyo en todo momento. En especial a mi herma, por su ejemplo y consejos.

A mis sobrinos

Jersson Eduardo, Josesito (Q.D.P.) y Emmanuel Alejandro, por su cariño, porque cada sonrisa suya es vida para mí y que esto sea para ellos ejemplo de voluntad y esmero para lograr las metas anheladas.

A mi Esposo

Vinicio, por su amor, entrega, comprensión, apoyo incondicional y por darme palabras de ánimo en los momentos difíciles.

A mi Bebé

Por la fuerza que me da para seguir adelante y que esto sea un ejemplo a seguir para su futuro.

A mis Cuñados

Erick y Alejandro, por su cariño.

A mi compañera de tesis

Ingrid, por su apoyo, comprensión y por los momentos que juntas hemos compartido.

A Usted

Que nos honra con su presencia.

ACTO QUE DEDICO

A Dios	Por ser mi principal guía, por darme la fuerza necesaria para salir adelante y lograr alcanzar esta meta.
A mis padres	Orlando Morales y Enma Guevara por enseñarme a luchar hacia delante, por su gran corazón y capacidad de entrega, pero sobre todo por enseñarme a ser responsable, gracias a ustedes he llegado a esta meta.
A mis hermanos	Miguel y Lesli que están en otro país y que fueron un ejemplo de decisión y valentía. Y a Mareli y a Tzulma por sus palabras de apoyo.
A mi amiga	Linda, quien le tengo mucho cariño, con quien compartí momentos difíciles y felices.
A mi amiga	Julia Castrillo quien es un ejemplo de fortaleza y decisión. Gracias por apoyarme y darme palabras de aliento cuando necesitaba.
A mis amigos	Quienes estaban allí para darme palabras de ánimo y apoyándome en cada uno de esos momentos importantes de mi carrera.

INDICE

Tema	paginas
Prólogo	1
Capítulo I	
Introducción	3
Marco Teórico	5
Hipótesis General	23
Capítulo II	
Técnicas e Instrumentos	27
Capítulo III	
Análisis e Interpretación de Resultados	29
Capítulo IV	
Conclusiones y Recomendaciones	48
Bibliografía	50
Anexos	52
Cuestionario1	
Cuestionario 2	
Taller	
Resumen	

PRÓLOGO

Existen ambientes que promueven conductas positivas y condiciones propicias para la Resiliencia así como también existen entornos que generan tensión en las personas y dificultan su desarrollo normal, como: Abandono de los padres de uno o ambos, conflicto armado, desintegración familiar, falta de afecto, hacinamiento, maltrato psicológico, violación, violencia intrafamiliar, exclusión social, entre otras. Aspectos como estos, impiden que una persona se desenvuelva exitosamente y supere las situaciones negativas de la vida.

En la experiencia obtenida con la población en estudio, se observó que son personas que han sido víctimas de situaciones de riesgo y han vivido experiencias dolorosas. Por tal motivo, se les dio a conocer el tema de la Resiliencia, fortalecimiento y sus beneficios, asimismo, de la capacidad que tiene cada ser humano de transformar, transformarse o reconstruir su vida tomando en cuenta los factores protectores intrínsecos como: Confianza en sí mismo, seguridad, creatividad, autoestima entre otros y externos como: Familia, comunidad, escuela, iglesia y organizaciones, con la condición de encontrar en ellos los elementos necesarios que les permitan crear esta capacidad de Resiliencia con el objetivo de favorecer sus condiciones de vida.

En sus inicios la Resiliencia se utilizaba en ingeniería y en esta se refería a la cantidad de energía que puede absorber un material, antes de que comenzara la deformación plástica, es decir, cuando éste es sometido a una carga excesiva y en física se utilizaba el término para expresar la capacidad que tenían los metales de recobrar su forma original después de haber sido sometidos a altas presiones. En los últimos años, se adaptó a las ciencias psicológicas y en esta se enfoca a la capacidad que tiene el ser humano para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de las condiciones adversas de la vida. Por lo tanto, la Resiliencia ha cobrado auge desde los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, el terremoto sucedido el 12 de enero del 2010 en Haití, el terremoto y tsunami de Chile y en nuestro país el conflicto armado, el Mitch así como la tormenta Agatha recién pasada, que provocaron ira, tristeza y ansiedad. La palabra Resiliencia ha ido apareciendo cada vez más en los medios de comunicación y en numerosos discursos pronunciados por los dirigentes, así como de los profesionales encargados de la higiene y salud mental, aportando el conocimiento necesario sobre cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesaria para afrontar la vida, explica los elementos necesarios para ser una persona resiliente tales como: ser adultos carismáticos, tener comunicación y empatía para comprender a los demás, crear autocontrol para enfrentar con sabiduría las situaciones adversas de la vida, aceptarse a sí mismo, que es necesario tener una actitud positiva para lograr los objetivos y metas que se forjan en el transcurso de la existencia, desarrollar relaciones interpersonales las cuales enriquecen la Resiliencia en el ser humano, asimismo, que desde niño se puede lograr ser resiliente con la ayuda de los padres y que depende la cultura donde se desenvuelva porque así será y tendrá una mentalidad resiliente.

Por lo tanto, para este estudio se establecieron los siguientes objetivos: Identificar los factores protectores que prevalecen en las mujeres empleadas domésticas y de la industria textil para afrontar adversidades,

sustentando su conocimiento con la información recibida, identificar las características de Resiliencia desarrolladas en las alumnas, identificar los factores protectores externos que ayudan a afrontar situaciones traumáticas difíciles o adversas para sustituirlas o fortalecerlas, identificar las condiciones sociofamiliares que presenta la población investigada e identificar los factores protectores internos que posee cada una de las alumnas.

Es indispensable que el individuo construya su vida, que logre una adaptación positiva a su medio para que se le pueda considerar resiliente, de lo contrario únicamente se le tomaría como un resistente o sobreviviente.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se centra en el estudio de la Resiliencia, sus efectos en el ser humano, se trata de una nueva mirada de la manera en que las personas afrontan posibles causas de estrés: malas condiciones y vejaciones en la familia, exclusión social, situaciones de crisis como las causadas por viudez o el divorcio, los recursos económicos bajos o de cualquier otra índole, existen personas que necesitan descubrirse a sí mismas y saber de lo que son capaces de lograr, de encontrar el equilibrio emocional, esto implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la adversidad. Básicamente es una capacidad esencialmente humana y universal que involucra al ser humano por completo; es decir, su espiritualidad, sus sentimientos, sus experiencias y cogniciones, siendo determinante en el desarrollo de las personas y pudiendo ser promovida desde etapas tempranas con el apoyo de los padres. Asimismo, podemos identificar aquellos factores que permiten a las personas resolver de una manera exitosa las dificultades y condiciones adversas que se le presentan en su vida. Estos, se clasifican en: internos y externos de origen social e individual, según las investigaciones recientes, pueden modificar el concepto tradicional de factores de riesgo, pues una situación adversa en lugar de tener una consecuencia fatal, puede constituirse en un factor positivo o “de resiliencia” que contribuye al mejoramiento de las condiciones de la vida de una persona y de su entorno, lo que orienta hacia un nuevo concepto de prevención.

La reacción de cada individuo para afrontar las dificultades difieren, ya que los seres humanos no son iguales y varía de acuerdo a la cultura, edad, entorno familiar, pero también tienen que ver los recursos intrapersonales e interpersonales, por los cuales el individuo tendrá éxito o fracaso durante la vida.

Los individuos “resilientes” se destacan por poseer un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea intelectual, emocional, buenos estilos de enfrentamiento, motivación al logro autosugestionado, autoestima elevada, sentimientos de esperanza, autonomía e independencia, entre otras. Para esclarecer el fenómeno de la Resiliencia, los estudiosos han apuntado a las características del ambiente en que se han desarrollado los sujetos resilientes: han tenido corta edad al ocurrir algún evento traumático; han provenido de familias conducidas por padres competentes, integrados en redes sociales de apoyo, que les han brindado relaciones cálidas.

Esta investigación se realizó gracias a la colaboración de las alumnas que asisten al Centro Educativo Siervas de San José, Plan Dominical, quienes cursan la primaria acelerada y los grados a nivel básico, provenientes del área urbana y rural, que han vivido experiencias negativas y que buscan una mejor calidad de vida para ellas y su familia. Por lo tanto se considero de suma

importancia, indagar en cada una de ellas sobre los factores protectores y de riesgo que les permiten enfrentar o resistir la adversidad y en muchos casos llegar a superarla.

Se abordó el problema tomando como base la observación directa e indirecta, la cual nos proporcionó información sobre la actitud de la alumna ante la información brindada, se les aplicó dos cuestionarios al inicio y al final con el objeto de indagar acerca del conocimiento que tenían las alumnas sobre el tema así como el aprendizaje que adquirieron de éste, por último se realizó un taller dinámico y participativo por medio del cual se les facilitó las definiciones importantes sobre Resiliencia y sus beneficios con el propósito de orientar a las alumnas a tener una actitud positiva ante la vida y que todas las personas son responsables de sus actos así como también autores de su vida.

Para nosotras fue de gran importancia investigar acerca del tema de la Resiliencia, como estudiantes de las ciencias de la salud mental, contribuye a que seamos agentes de cambio para ayudar y apoyar a la población que tanto lo necesita, seremos Adultos Carismáticos para promover, fomentar, desarrollar y fortalecer todos esos factores protectores de Resiliencia que poseen los seres humanos y que no se han dado cuenta que viven en ellos, con la única finalidad de transformar seres humanos resilientes que puedan afrontar con actitud positiva y control personal las experiencias negativas de la vida.

MARCO TEÓRICO

El término "Resiliencia" tiene su origen en el latín "Resilio", que significa volver atrás, volver en un salto, rebotar. Claramente el término fue adaptado a las Ciencias Sociales, para caracterizar a los sujetos que a pesar de haber nacido y vivir en situaciones de adversidad, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos,¹ este éxito en la vida incluye un conjunto de aspectos como tener unas relaciones positivas con los demás, sentir satisfacción en el trabajo y en los otros papeles que desempeñamos como madre, padre, hijo o compañero de trabajo. La Resiliencia puede caracterizarse también como un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano.

Si la Resiliencia constituye un proceso de entramado entre lo que somos en un momento dado y los recursos afectivos presentes en el medio ecológico social, la falta de estos recursos puede hacer que el sujeto sucumba, pero si existe aunque sea un punto de apoyo, la construcción del proceso resiliente puede realizarse.²

Asimismo, en su libro La Resiliencia "El Arte de resurgir a la Vida", de Rosette Poletti y Bárbara Dobbs, la constituyen una "capacidad humana fundamental", todos los individuos tienen el poder de transformarse y transformar su realidad con la condición de encontrar en ellos y alrededor de ellos los elementos que les permitan crear esta capacidad.

Para Stefan Vanistendael, el concepto de Resiliencia es la "capacidad de superar" y está constituido por dos dimensiones: a) La resistencia a la destrucción, la capacidad de proteger la propia integridad ante fuertes presiones, b) la capacidad de construir, de crear una vida digna de ser vivida, a pesar de las circunstancias adversas. Asimismo, la Resiliencia es un conjunto de atributos y habilidades innatas para afrontar adecuadamente situaciones adversas, como factores estresantes y situaciones riesgosas, por lo que debe de conocerse las características de ésta en las siguientes etapas:

- Resiliencia en el Niño: Es importante que en la infancia se formen los recursos que permitan la Resiliencia, un niño que nace con salud, con una buena herencia, tendrá un punto de partida diferente del de un niño que nace prematuro y en un nivel socioeconómico bajo o si su madre es drogadicta. Desde que el niño se encuentra en el vientre de la madre empieza a recibir mensajes de quienes lo rodean, cuando el pequeño no entiende aún el idioma, percibe mensajes a través de expresiones de la cara, los movimientos del cuerpo, los olores, la voz y otros. Luego, cuando llega a la etapa de comprender el idioma, es bombardeado por órdenes terminantes, por ejemplo: No me molestes, deja a tu hermana tranquila, obedece enseguida, vete de aquí. Estas

¹ Suárez N., Resiliencia, Tendencias y Perspectivas. 2004.

² Aldo Melillo, Resiliencia y Subjetividad. Pág. 70 2003

órdenes están acompañadas frecuentemente de ceños fruncidos, un dedo acusador y golpes.

Cuando los mensajes que recibe el niño son positivos como: Me gusta verte bailar, me gusta oírte cantar, lo hiciste muy bien, estos siempre van acompañados de una sonrisa, de un aplauso o mímica. Asimismo, está sometido a recibir atribuciones negativas como: Eres un bueno para nada, eres mi hijo querido, eres tan torpe..., dibujas muy bien. Eric Berne destacó la importancia de los traumas y de los acontecimientos que se repiten en la construcción del argumento. El niño puede tomar una decisión fundamental en su argumento de vida como reacción a un acontecimiento único, particularmente traumático, como una separación precoz, una agresión sexual, escenas de violencia sangrientas en guerras o campos de concentración. Durante la mayor parte del tiempo, el niño utiliza positivamente su contraargumento, con el objetivo de vivir armoniosamente con los demás.

- Resiliencia en la Adolescencia: Actualmente la realidad en que viven los jóvenes se puede ver cómo ciertas condiciones que influyen negativamente en su desarrollo, carencia de redes de apoyo social para enfrentar las dificultades, incorporación prematura al empleo, desempeño de trabajos marginales o contractualmente precarios, falta de protección de su salud y derechos laborales, desocupación prolongada, fracaso y abandono escolar, adicción a las drogas, alcohol, aspectos familiares, se traduce en una baja autoestima de un proyecto futuro y dificultad para darle sentido al presente.

Por diversas razones la etapa de la adolescencia goza de una muy débil empatía por parte de nuestra sociedad, esto se manifiesta, en la falta de oportunidades que se les brinda a los jóvenes para que puedan comunicar sus necesidades, desarrollar sus talentos, y valorar sus aportes al entorno, además se les visualiza como un segmento problemático, deficitario, vulnerable, enfatizado sobre los aspectos negativos.³

Los adolescentes muestran una serie de características que se asocian directamente con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas cotidianos, los cuales se relacionan con el propio desarrollo personal. Los jóvenes resilientes presentan, entre otras características comunes, las siguientes:

- Adecuado control de emociones en situaciones difíciles o de riesgo, demostrando optimismo y persistencia ante el fracaso

³ Rosette Poletti / Bárbara Dobbs, Resiliencia El Arte de resurgir a la Vida, pág. 17, 40, 54-57, 2005

- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración y otros aspectos perturbadores
- Capacidad de enfrentar activamente los problemas cotidianos
- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, estableciendo amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuo
- Competencia en el área social, escolar y cognitiva; lo cual les permite resolver creativamente los problemas
- Mayor autonomía y capacidad de auto observación
- Gran confianza en una vida futura significativa y positiva, con capacidad de resistir y liberarse de estigmas negativos
- Sentido del humor, flexibilidad y tolerancia

Es necesario que tanto los niños como los adolescentes sean considerados como grupos de alto valor para el desarrollo de la sociedad, que se impulsen acciones tendientes a favorecer su inclusión social, que se aproveche su capacidad, vitalidad y energía para participar activamente en su presente y puedan construirlo, con nuestro apoyo.⁴

- La Resiliencia en el Adulto: tiene la capacidad para relacionar problemas actuales con situaciones anteriormente vividas y soluciones ya experimentadas, lo cual no es posible sin autoestima, que permite el reconocimiento de los éxitos personales logrados en situaciones de conflicto anteriores. La manera en que una persona puede hacer frente a las dificultades que debe superar, depende en gran parte de los mensajes que recibió en su infancia y que colaboraron en crear su argumento de vida, es decir un concepto que hace referencia a las ideas que rigen la conducta de una persona". Eric Berne.

⁴ Colmenares María Eugenia, Resiliencia sus Valores Psicológicos y Socioculturales, 2002

Características de la Resiliencia, según Julius Segal:

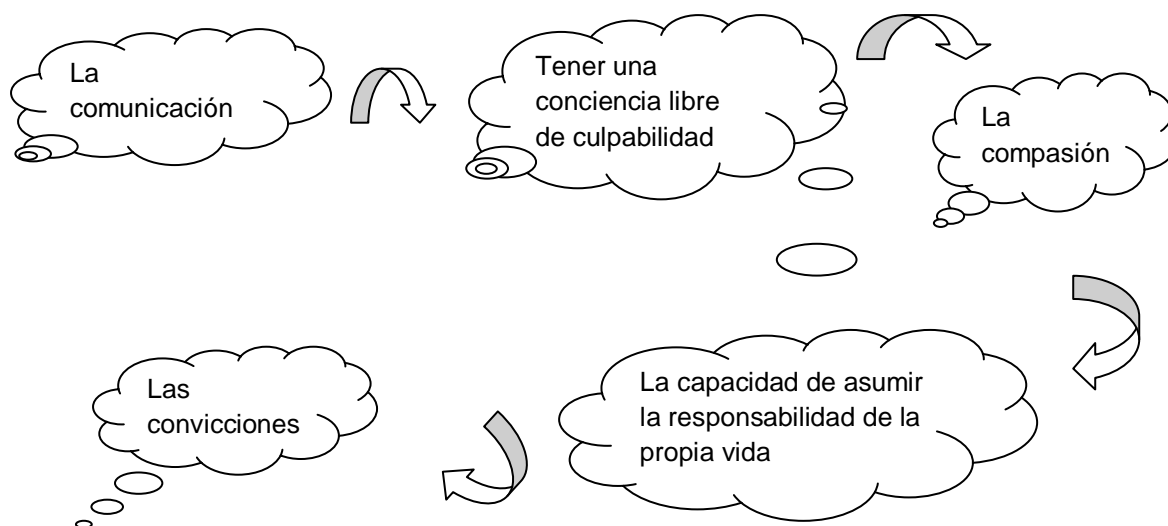


Figura 1. Muestra las características importantes para el desarrollo de la Resiliencia en una persona.

- **La Resiliencia en el Adulto Mayor:** Cuando los seres humanos llegan a una edad avanzada, los mecanismos que utilizaron para superar las heridas de su pasado, como la actividad, tomar la iniciativa y asumir responsabilidades, ya no tienen la misma eficacia y son muchos los adultos mayores que sufren sentimientos depresivos, en la vejez, la Resiliencia es un desafío particular. Es una etapa en la que se impone un balance, es habitualmente el tiempo de la adaptación a una dependencia dolorosa.

Es muy importante puntualizar que la Resiliencia no garantiza una vida sencilla y equilibrada, sino que caracteriza a los que son capaces de superar las pruebas que sufren, de vivir, a pesar de todo, una vida útil y plena que respeta un cierto número de normas éticas. Una persona resiliente guarda, en la mayoría de los casos, huellas profundas de las heridas que ha sufrido.⁵ Por lo que el afecto es una necesidad tan vital que si nos vemos privados de él, nos vinculamos intensamente a todo acontecimiento que nos permita recuperar un soplo de vida al precio que sea. Cuando no se tiene la posibilidad de trabajar los propios recuerdos, quien los trabaja es la sombra del pasado.

Freud abrió un nuevo camino al explicar que era la pérdida afectiva de un objeto real que creaba ese sentimiento de mundo vacío y gris. Todo duelo precoz, toda pérdida afectiva producida durante los primeros años de vida hace que la persona sea duramente vulnerable y prepara las depresiones de la edad adulta. Todo cambio angustia al niño, privado de rutinas afectivas el niño se prohíbe pensar para no sufrir demasiado. Dado que fue maltratado en el transcurso de su primera infancia ha aprendido que la violencia es una

⁵ Rosette Poletti / Bárbara Dobbs, Resiliencia el arte de resurgir a la Vida, Pág. 72, 75, 86, 112-113, 2005

modalidad normal para la resolución de problemas y por consiguiente repetirá el maltrato.

El trabajo de Resiliencia consiste en recordar los golpes para hacer con ellos una representación de imágenes, de acciones y de palabras con el fin de interpretar el desgarró. De esta manera las personas que han experimentado traumas durante la infancia, a través de su entorno familiar, social y de trabajo, puedan llegar a ser unas personas resilientes.

Los pilares de la Resiliencia también han sido llamados como recursos yoicos, a continuación se describen brevemente algunos:

Perspicacia: Es lo que llamamos intuición o sexto sentido, suele ser el resultado de una actitud permanente de observación y auto observación atenta. Se le considera como manifestación de Resiliencia, porque es lo que permite encontrarle múltiples significados a la tragedia y a los problemas en general y descubrir lo que se puede aprender de ellos.

Autonomía: Es la capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional con respecto a los problemas y a las personas, sin llegar a caer en el aislamiento.

Interrelación: Capacidad para crear vínculos íntimos, fuertes y equitativos con otras personas, con quienes se sabe que se puede contar cuando se necesita apoyo incondicional.

Creatividad: Es la capacidad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden.

Iniciativa: Es la fuerza que impulsa a poner en práctica lo que la creatividad propone, el impulso para lograr la experiencia.

Humor: Es la capacidad para encontrar el lado divertido de una tragedia, para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios, para reírse de sí mismo, posibilita la superación de tensiones acumuladas.

Ética: Abarca dos variables fundamentales: La capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y al mismo tiempo de comprometerse con valores específicos.

Autoestima consistente: Es la base de los demás pilares y es el fruto de múltiples factores intervinientes, entre los que sobresale el cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo.⁶

⁶ Aldo Melillo, Resiliencia y Subjetividad, Pág. 71, 288

Pensamiento crítico: Es aquel que trata de indagar un existente social a través de cierta práctica social-crítica, analizando sus componentes más allá del consenso público primario.

La moralidad: Es la voluntad de entender el deseo personal de bienestar a todos los otros y la capacidad de comprometerse con valores.

A partir de los pilares de la Resiliencia que cada persona puede desarrollar o fortalecer, también existen los obstáculos que impiden llegar a ser una persona resiliente, a continuación se enumeran algunos que ayudan a identificar qué es lo que no permite ser resiliente a una persona:

- a) No ser consciente del papel que los guiones negativos tienen en la vida
- b) Actitud negativa
- c) Insistir en que los demás deben cambiar primero

La Resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica en el fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose, incluso en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados.

Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad.

Aspectos de la Resiliencia

Puede manifestarse en situaciones en las que existe un riesgo importante, debido a una acumulación importante de factores de estrés y de tensiones, asimismo cuando la persona es capaz de conservar aptitudes en situaciones de riesgo y continuar.

Enfoques de la Resiliencia

La Resiliencia cuenta con los siguientes enfoques, que son un complemento para desarrollarse:

Enfoque 1) de riesgo: se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o social.

Enfoque 2) de Resiliencia: se explica a través de lo que se ha llamado el modelo del desafío o de la Resiliencia. Este modelo muestra las fuerzas negativas, expresadas en términos de daños o riesgos.

Factores de la Resiliencia

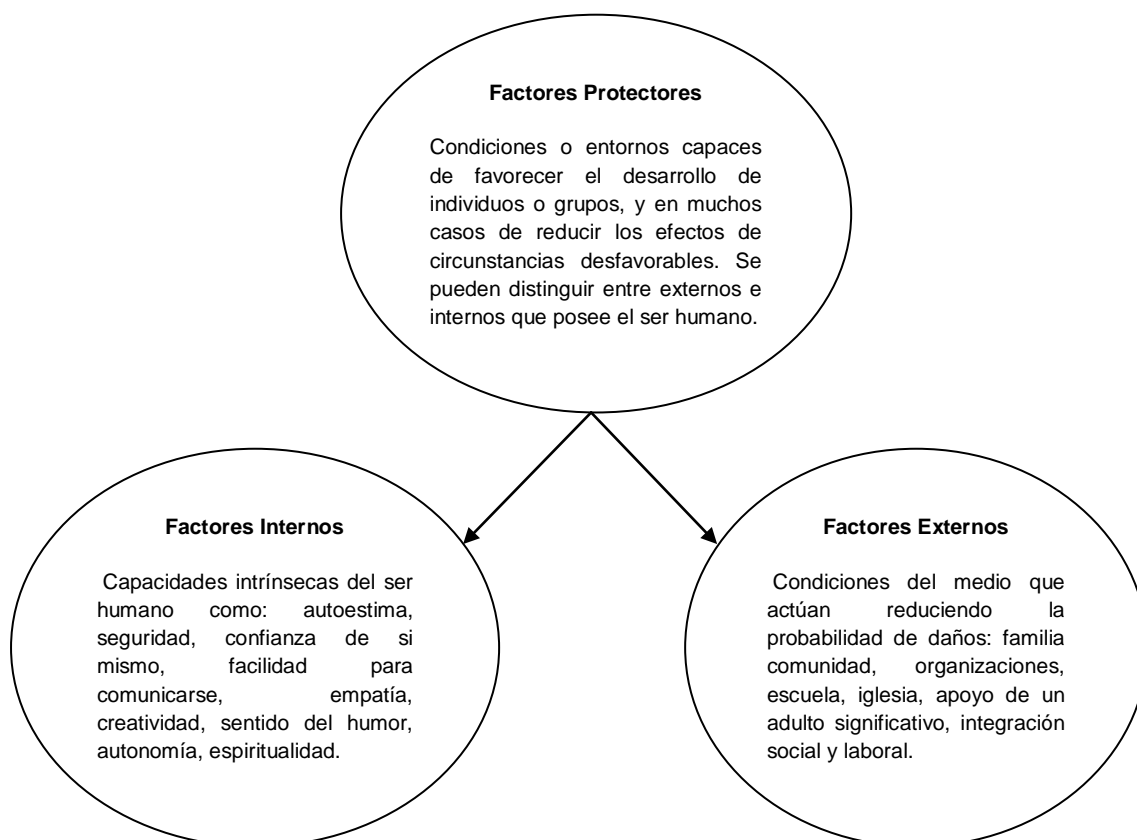


Figura 2. Factores importantes en los seres humanos que ayudan al desarrollo de la Resiliencia.

Entre los factores que favorecen la Resiliencia, están la presencia de personas preocupadas por el bienestar del niño, fuera de la familia y de los parientes, a menudo un docente puede ser ese adulto que sirve de modelo positivo.⁷

Uno de los objetivos de la resiliencia, es su aplicación al desarrollo infantil, a las dinámicas familiares, a la efectividad escolar, el desarrollo de la comunidad, el conocer características familiares, escolares y el ambiente de las comunidades que fomentan la resiliencia natural de los niños y las niñas y ver como implementar el desarrollo de esta aptitud resiliente en personas, familias, instituciones que no la tengan, claramente no se espera que todos esos elementos estén presentes en el sujeto o su ambiente para que se favorezca la aparición de conductas resilientes, pero es deseable que gran parte de ellas estén total o parcialmente desarrolladas.⁸

⁷ Rosette Poletti / Bárbara Dobbs, Resiliencia el arte de resurgir a la Vida, 2005

⁸ Saavedra E., Documento Promoción de la Resiliencia, 2004

La Resiliencia es también el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano, este último permite elaborar el sentido positivo, factores o circunstancias de la vida que son desfavorables.

Las personas resilientes al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, estar expuestos en factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar los factores protectores para sobreponerse a esa situación, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables, se destacan por poseer un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea intelectual, emocional, autoestima elevada, sentimientos de esperanza, autonomía e independencia entre otras; dado que las situaciones adversas, o los factores de riesgo, como los mecanismos protectores están presentes inclusive antes del nacimiento.

Las personas resilientes se distinguen por una serie de elementos, los cuales pueden ser divididos en los siguientes niveles:

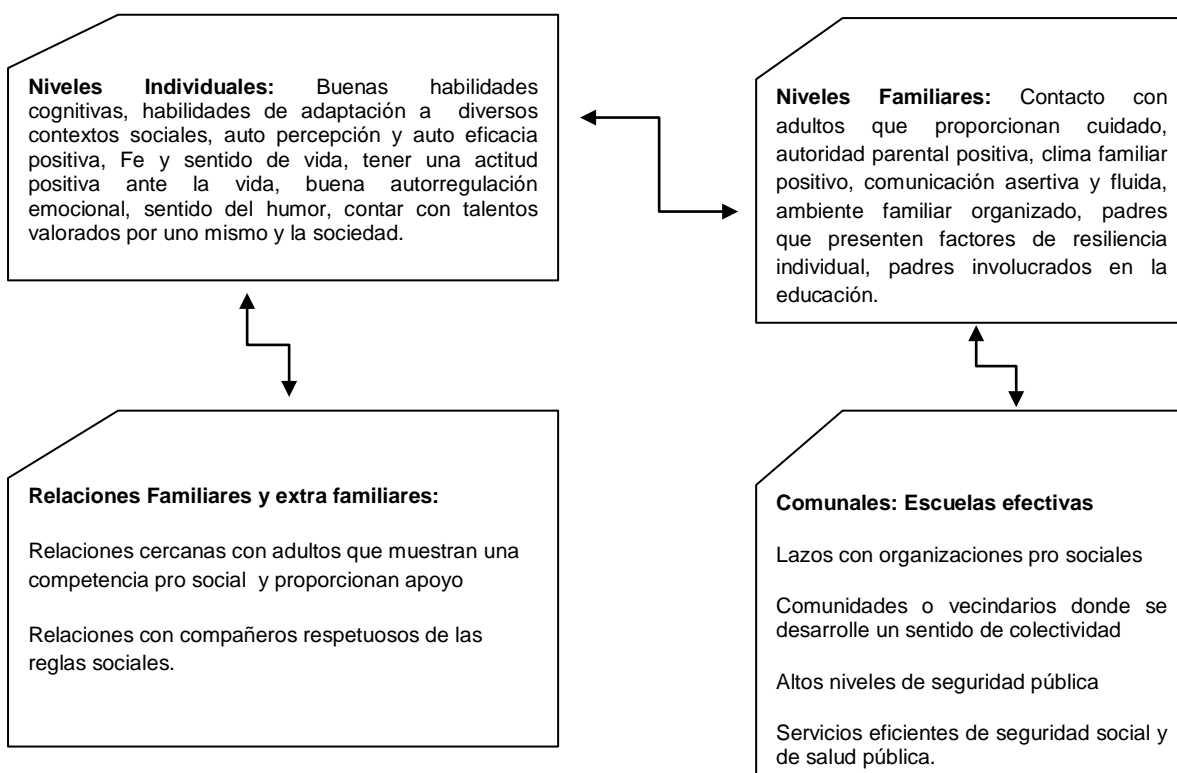


Figura 3. Niveles que son parte de las capacidades que debe desarrollar una persona para afrontar las situaciones adversas que se le presenten.

Para el fortalecimiento de la Resiliencia es vital la presencia de relaciones afectuosas, a través del ejemplo común como lo dicen “hechos y no palabras”. Las oportunidades de participación son significativas para sentirse importante y querido. El vínculo afectivo que se establece en los primeros años de vida es vital para el desarrollo de un individuo capaz y seguro en una entidad. Asimismo, requiere del apoyo social y de la disponibilidad de recursos, oportunidades y alternativas de ajuste como factores protectores, aceptar

ayuda y sostén de personas que le quieren y le escuchan también fortalece la Resiliencia.

Es importante que en nuestro tiempo se desarrolle la resiliencia principalmente en los padres de familia, ya que son ellos quienes educan a los niños. A mediados del siglo XX se podía afirmar que los padres seguían patrones de conducta heredados de sus padres, quienes a su vez los habían recibido de generaciones previas. Dichos patrones abarcan desde las mínimas reglas de comportamiento, como por ejemplo: la vestimenta, la actitud en la mesa, incluyendo la formación moral. Esto fue cambiando y comenzó a ser sustituido por modelos educativos modernos, abiertos sin normas fijas ni sólidas, que poco a poco han ido deteriorando el papel de la institución familiar como núcleo básico de la sociedad.

La resiliencia contribuye entonces al proceso educativo de los hijos y que, a su vez, pudiera resultar ser de gran utilidad en la prevención de reacciones poco sanas, ante situaciones que inevitablemente llegarán a causar algún sufrimiento a cualquier miembro de la familia en determinados momentos de la existencia, este factor resiliente plantea una respuesta positiva y de superación ante y a pesar de los sucesos dolorosos que ocurrirán a lo largo de la vida de cualquier ser humano.

Los padres de familia deben ser los principales protagonistas para fortalecer y desarrollar la resiliencia en sus hijos, al considerarlos como aquellos agentes fundamentales y capaces de favorecer las condiciones necesarias dentro del contexto familiar para el desarrollo y fomento de aquellos valores y cualidades necesarias para la formación de personalidades fuertes, resistentes y sobre todo íntegras.

Es importante que el ser humano cuente con la compañía de un adulto carismático, ya que éste será quien le brindará su apoyo incondicional en aquellas experiencias dolorosas que la persona esté atravesando o haya sufrido, por ejemplo: duelo, pobreza extrema, maltrato psicológico, violaciones, abandono, y para que el ser humano pueda lograrlo aún más debe contar con un nivel alto de autoestima ya que esta le permitirá tener una mejor actitud de valía personal, un buen sentido del humor, buscará la forma adecuada para resolver sus problemas, tendrá seguridad en sí mismo, podrá tener empatía con las demás personas, será responsable de sus actos y podrá ver la vida sin temores y privaciones, buscará oportunidades donde no las hay, vencerá cualquier obstáculo en su camino. Empero un ser humano con autoestima baja no logrará salir a flote con los conflictos que se le presenten por ser una persona insegura, le hará falta la confianza en si mismo, no podrá comunicar o expresar sus sentimientos y le tendrá temor a cualquier situación. Por lo tanto, es necesario que los padres de familia y educadores fomenten y fortalezcan la autoestima en los niños para que ellos puedan crecer y desarrollarse ante la vida con una actitud que les ayude a encontrar el éxito.

Es importante hacer mención que la autoestima, es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo, refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, para comprender y superar los

problemas y acerca de su derecho de ser feliz, respetar y defender sus intereses y necesidades tener un sentimiento de capacidad y un sentimiento de valía personal. Tener autoestima alta es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso.⁹

Idealmente, todo el mundo debería de disfrutar de un alto nivel de autoestima experimentando tanto una fe intelectual en si mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Numerosas personas padecen de sentimientos de: inutilidad, inseguridad, dudas sobre si mismos, culpa, miedo a participar en la vida (lo que soy, no es suficiente), lo cual no siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están. A continuación se mencionan algunos aspectos que son importantes en la vida de cada ser humano y que les permite ser fuertes para superar las adversidades:

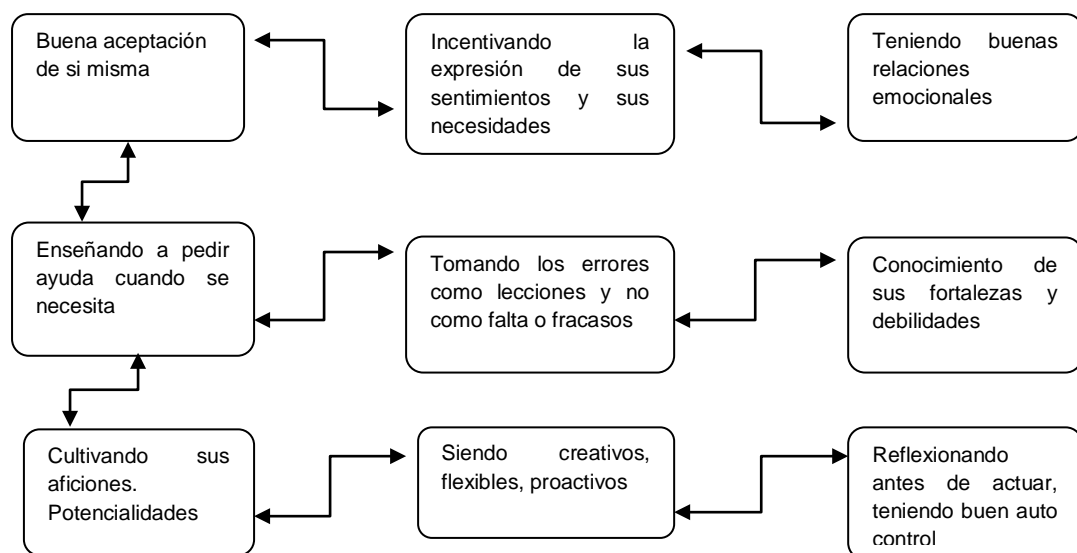


Figura 4. Muestra cada uno de los aspectos necesarios que desarrolla el ser humano en su personalidad para superar las adversidades que se le presentan a lo largo de su vida.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merecer la felicidad y por lo tanto enfrentar la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades, seremos más creativos, podremos entablar relaciones enriquecedoras y no destructoras. A continuación se mencionan los pilares importantes de la autoestima:

Vivir conscientemente, significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades sean cual sean estas y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos. El vivir conscientemente constituye un verdadero

⁹ Nathaniel Branden, Cómo Mejorar la Autoestima, Pág. 10-11, 1998

promotor de la autoestima, pues a partir de la toma de conciencia de una realidad personal, el individuo puede decidirse a actuar con responsabilidad e integridad, con aceptación propia y autoafirmación, y proponerse entonces vivir con determinación y propósito ante los distintos desafíos que le plantea la existencia. Este representa el pilar fundamental para la construcción de la autoestima y la base de los demás pilares.

Responsabilidad, es el reconocimiento consciente de que nadie más puede asumir la responsabilidad primaria por la propia existencia, sino la persona misma. Nathaniel Branden opina que para sentirse competente, para vivir digno de la felicidad, se necesita experimentar una sensación de control sobre la vida. Esto exige estar dispuesto a asumir responsabilidad de los propios actos, del logro de las metas propuestas.

La integridad, esta práctica sugiere una congruencia entre la propia conducta y las creencias más importantes de la persona, sus normas y valores, sus ideales y convicciones, lo que le permitirá manejarse en forma bien integrada y auténtica. Nathaniel Branden aporta, que la integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas creencias, por una parte y la conducta por otra.

Aceptación propia, el auto aceptarse es comprender y experimentar nuestros verdaderos pensamientos, emociones, acciones; sin negarlos ni rechazarlos, ser respetuosos y compasivos con nosotros mismos, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración ni nos gustan, y por último, negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos, según Nathaniel Branden. Lo contrario de la aceptación propia consiste en un no permitirme “ser yo, tal como soy, ante mi mismo”.

Autoafirmación, esta se refleja en conductas asertivas que expresan los pensamientos, sentimientos, deseos y conductas de las personas ante el mundo circundante. Lo contrario consistiría en anularse e inhibirse de ser uno mismo ante los demás. La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades, valores y buscar mi forma de expresión adecuada, o sea la disposición de valerme por mi mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas la relaciones humanas, ya que el primer acto de autoafirmación es la afirmación de la conciencia.

Vivir con propósito y con determinación, reafirma la necesidad de establecer prácticas específicas que promuevan la autoestima, como parte de una auténtica autorrealización personal. Es decir, elegir metas que le den sentido a la vida personal, mediante planes de acción concretos y una debida atención al resultado de las acciones que llevan a cabo, para así llegar al final de los logros propuestos.

Asimismo, Robert White manifiesta que existen tres aspectos en la percepción del ego, todos de tipo inferido, que permiten comprender la apreciación que la persona tiene de si misma de tipo actitudinal. Una actitud, desde el punto de vista psicológico, puede definirse como “la disposición positiva o negativa, intelectual o emotiva, que implica un comportamiento determinado y

consecuente ante una situación, cosa o persona. A continuación se mencionan tres aspectos esenciales en la percepción del sujeto:

- **Autoimagen:** Consiste en la capacidad de verse a si mismo, no mejor ni peor, sino como la persona que realmente es. Verse con claridad, semejante a la función que desempeña un buen espejo cuando refleja una imagen con nitidez, sin alterarla en ninguna forma. El Psicólogo James Whittaker, indica que la persona bien adaptada tiene cierta conciencia de sus motivos, deseos, ambiciones, sentimientos, incluyendo la capacidad para apreciar de una manera realista sus virtudes y defectos. En este sentido, la persona que goza de autoestima saludable trata de estar consciente incluso de sus mismos errores.

La falta de claridad en el conocimiento de si mismo resulta ser una de las características principales de las personas que poseen autoestima inadecuada, el mayor problema de esta área, por consiguiente, es el autoengaño, el cual puede caracterizarse por una visión de inferioridad o superioridad que le impide a la persona, en cualquiera de ambos casos, tener una imagen realista de sus propias cualidades y defectos.

- **Autovaloración:** Es apreciarse como una persona importante para si misma y para los demás, percibir con agrado esa imagen personal que el individuo tiene de si, como lo es el caso de la sana autoimagen, sino que además valora positivamente aquello que ve, reaccionando con agrado ante la imagen que percibe su propia personalidad.

Para Nathaniel Branden significa, el reafirmarse en su valía personal. Lo que se expresa en una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el bienestar al reafirmar en forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. Todas estas actitudes y conductas llevan al individuo a la convicción de que vale la pena actuar para apoyar, proteger y alimentar su vida y su bienestar; de que son buenos y merecedores del respeto de los demás, y por último, de que es importante trabajar por su felicidad y su realización personal.

El problema que generalmente manifiestan las personas con baja autoestima, es la autoevaluación, asociada a menudo con sentimientos de auto rechazo e indignidad personal, lo que afecta gravemente su capacidad para apreciar el significado positivo de sus vidas. Cada persona sobre la tierra es un ser único e irrepetible, dotado de potencialidades físicas, psicológicas y espirituales realmente invaluables, aún cuando ante sus propios ojos o ante los demás, parezca a veces alguien insignificante y despreciable.

- **Autoconfianza:** Se caracteriza por creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas. Esta confianza se traduce en un creer en si mismo y en las

propias capacidades para enfrentar distintos retos, lo que motiva a las personas a buscar oportunidades que les permitan demostrar sus áreas de competencia, y a disfrutar generalmente al hacerlo.

Nathaniel Branden lo fundamenta en que la confianza en nuestra eficacia básica es nuestra capacidad para aprender lo que necesitamos aprender y hacer lo que necesitamos hacer para conseguir nuestros objetivos, en la medida que el éxito dependa de nuestros propios esfuerzos, lo cual no quiere decir que debamos ser eficientes y capaces en todo.

En las personas con baja autoestima se refleja la falta de confianza con mucha frecuencia, habitualmente se muestran inseguras y ansiosas en su forma de conducirse. El problema en esta área, se conceptualiza como la inseguridad personal, unida a sentimientos de incapacidad e impotencia, que repercuten en reacciones de ansiedad, duda y congoja, ante una buena cantidad de las cosas que se emprenden. La autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. Por consiguiente, el limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima.

Se han considerado una serie de técnicas con el propósito de realizar un proceso de reestructuración cognitiva, para beneficio de aquellas personas con un bajo nivel de autoestima que incurren en forma de autoengaño. Así, a partir de una modificación radical de la propia imagen se procura superar una visión desenfocada de sí mismos, dominada por los ataques de la autocrítica patológica. Procuran corregir ciertos aspectos cognitivos de una imagen distorsionada de si mismo, lo que se entiende también a las áreas de autovaloración y la autoconfianza, las técnicas que se presentan a continuación tratan más directamente con el fortalecimiento del sentido de valía y eficacia personal, como componentes internos de nuestro propio proceso de la autoestima.

Para el establecimiento de una mente compasiva, se mencionan algunas técnicas que pueden ayudar al individuo. Para el Psicólogo Matthew McKay y Patrick Fanning, el establecimiento de una manera de pensar positiva hacia uno mismo constituye una de las armas más poderosas para que la persona pueda distanciarse de la voz acusadora de su autocrítica patológica. En sus propias palabras ellos afirman que “cuando usted aprende a sentir compasión hacia si mismo, usted empieza a expresar su sentimiento de valía. Usted devela literalmente la joya oculta de su propio valor. El habla interior autocompasiva puede despejar el sentimiento de daño y rechazo que puede haber cubierto durante años su innata aceptación de si mismo. La compasión es en realidad una facultad que se puede adquirir si se carece de ella o mejorarla si se tiene.

La compasión comprende tres componentes básicos que se describen a continuación:

- ✓ **Comprensión:** es comprender la naturaleza de sus problemas, no que tenga que llegar a soluciones inmediatas, es decir, que usted

halló la forma de operar lo que tiene que hacer en una determinada situación, esto significa que usted tiene una idea de cómo llegó a ser la persona que es.

- ✓ **Aceptación:** es la necesidad de incrementar la propia aceptación en las personas con baja autoestima.
- ✓ **Perdón:** una vez que el individuo se aceptó y se comprendió dentro del contexto de sus circunstancias éste necesita perdonarse de todo aquello en lo que ha fallado o transgredido su propio esquema de valores. Este deriva de la comprensión y la aceptación.¹⁰

Para llegar a ser una persona resiliente se debe tener un mejor control y manejo de las emociones, saber cómo responder en las situaciones que se presentan en la vida, ser responsable de los propios actos, saber cómo es nuestra actitud en cada uno de los ambientes en los que nos encontremos. Serán personas inteligentes emocionalmente y esto los llevará a ser resilientes con pensamientos positivos, y serán conscientes que son autores de su vida.

La inteligencia es la capacidad de flexibilizar y adaptar nuestras conductas (externas e internas) para conseguir aquellos objetivos que nos proponemos. Tal habilidad incluye la disposición para beneficiarse de las experiencias, resolver problemas y razonar con efectividad, asimismo, es la facultad de conocer, comprender y entender, es el arte de gobernar y controlar la mente, y para gobernar y controlar es necesario llevar las reacciones automáticas al plano de la conciencia. Son muchas las personas que creen ser conscientes por el simple hecho de sobrevivir y disfrutar. Nada más lejos de la realidad, para ser conscientes hay que tomar conciencia de nuestra conciencia. Es importante recordar que ser conscientes es tener conciencia de que somos conscientes.

El aprendizaje emocional es muy importante en lo que respecta a la supervivencia, ciertos impactos externos producen automáticamente reacciones de miedo, por ejemplo ruidos intensos inesperados, la aproximación de un animal de gran tamaño, las alturas o sonidos concretos. Pero lo que es más importante, podemos aprender que una determinada situación es peligrosa o amenazadora.

Existe diferencia entre una persona consciente de sí misma y otra que no lo es, estriba en el desarrollo de su inteligencia emocional, son capaces de identificar inmediatamente cómo influyen ciertas emociones en su vida cotidiana, cómo pueden llegar a interferir en su normal desenvolvimiento y cuáles de ellas son convenientes utilizar para alcanzar sus objetivos de vida. También estos individuos son sinceros en cuanto a su propia estima o valoración. Conocen sus habilidades y flaquezas, sabiendo y aceptando los retos y las limitaciones, lo que les permite vivir día a día experiencias enriquecedoras. La sinceridad, la

¹⁰ Gastón de Merzeville, Ejes de la Salud Mental Pág. . . 28, 29-37, 66-78, 98-100

sobriedad y la prudencia son un distintivo del equilibrio y desarrollo de la inteligencia emocional. Estas personas alcanzan un alto grado de confianza en si mismos que les permite afrontar situaciones difíciles y manifestarse abiertamente sin dependencias y apoyos.¹¹

En la resiliencia se enfocan diferentes formas de manifestar ciertas emociones que son como los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja en los comportamientos externos e internos, es una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación. Dentro de las emociones se pueden mencionar las siguientes: ansiedad, aprensión, cólera, consternación, confusión, decepción, depresión, duelo, desesperación, euforia, éxtasis, felicidad, fobia, furia, gratificación, hostilidad, indignación, irritabilidad, melancolía, miedo, nerviosismo, pánico, pesimismo, placer, rabia, resentimiento, satisfacción, temor, terror.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.

Control de las emociones: Es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva.

Control de los impulsos: Los impulsos pueden deberse a factores tanto fisiológicos como psicológicos. Requiere capacidad de aceptar nuestros propios impulsos agresivos, entereza y control de la agresión, la hostilidad y las conductas irresponsables. Las deficiencias en este control se manifiestan a través de: baja tolerancia a la frustración, impulsividad, problemas para controlar la ira, tendencia a abusar de los demás y sobrepasar los límites, falta de autocontrol, conducta explosiva e impredecible.

Empatía: Es percibir lo que sienten los demás, ser capaces de ver las cosas desde su perspectiva y cultivar la afinidad con una amplia diversidad de personas, una habilidad y dimensión de la inteligencia emocional que también puede ser aprendida. En la empatía podemos encontrar hasta cinco aptitudes emocionales: Comprender, ayudar a los demás a desarrollarse, orientación hacia el servicio, aprovechar la diversidad y tener conciencia política.

Inteligencia emocional: Daniel Goleman, señala que es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien

¹¹ Salvador Carrión López, Inteligencia Emocional con PNL, Editorial EDAF, S. A. 2ª Edición 2002. Pág. 17, 18, 19, 53, 122.

las emociones y tener relaciones más productivas con quienes les rodean, les permite tomar conciencia de sus emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que se soportan en el trabajo, acentuar la capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. Asimismo, es aquella que permite interactuar con los demás, trabajar en grupo, tolerar situaciones difíciles y de conflicto, fortalecer vínculos afectivos, establecer una empatía social, controlar los impulsos y mantener niveles adecuados de humor. La carencia de las aptitudes anteriores se denomina actualmente analfabetismo emocional.

Inteligencia social: Comprende una serie de facultades y talentos que posibilitan de modo integral la eficacia interpersonal durante las dinámicas que se despliegan en cada interacción social.

Inteligencia emocional en el trabajo: Se manifiesta en disposiciones que deben desarrollarse, tanto por los gerentes como por el personal especializado, entre ellas se encuentran: el compromiso organizacional, las iniciativas que estimulan el mejoramiento y la calidad en la ejecución de las distintas tareas, los incentivos para el desarrollo de la comunicación y la confianza entre los empleados, los distintos jefes y directivos de la empresa, la construcción de relaciones dentro y fuera de la compañía que ofrecen una ventaja competitiva, el incentivo de una constante colaboración, apoyo e intercambio de fuentes y recursos, la innovación, riesgo y enfrentamiento de cualquier situación como un equipo y la pasión por el aprendizaje y el mejoramiento continuo, según Goleman.¹²

Un aspecto muy importante en la Inteligencia emocional es el autocontrol y se define como la piedra angular de un estilo de vida resiliente, siendo una habilidad que se desarrolla lentamente desde la infancia y que afecta a todos los aspectos de la vida. Cada problema que resuelve, cada decisión que se toma, cada interacción que se tiene, cada demostración de las emociones implica la presencia de más o menos autocontrol.

Por lo tanto desde infancia, el autocontrol es necesario para tener éxito en todas las áreas de la vida. El buen manejo de las emociones ayudará a ser más responsables de los actos.¹³

Características de las personas que carecen de autocontrol:

- a) Actúan antes de pensar
- b) No planean con antelación
- c) Tienen problemas para regular la expresión de sus emociones
- d) No prevén las consecuencias
- e) Tienen una visión distorsionada del control personal

¹² Daniel Goleman, Inteligencia Social, Editorial Planeta, 2006

¹³ Robert Brooks / Sam Goldstein, El poder de la Resiliencia, 2003 Pág. 281, 284-285.

- f) Tienen una impulsividad que perjudica su empatía y que impide que tengan relaciones satisfactorias con los demás (porque entender la perspectiva de la otra persona requiere reflexión)

Todos los seres humanos tienen un potencial para desarrollarse, se cuentan con fortalezas en el interior que permiten superar situaciones adversas en los distintos grados y momentos en que éstas se van presentando a lo largo de la vida. Sin embargo, no todos hacen uso de dicha facultad, razón por la cual existen diferencias entre las personas en cuanto a las formas de reaccionar ante las situaciones problemáticas; unos flaquean ante éstas experimentando desequilibrio o diversos trastornos y otros se desarrollan exitosamente a pesar de las dificultades.

Edith Grotberg, enuncia los factores de Resiliencia que son la forma concreta y práctica en que se expresan las diferentes resiliencias y se pueden reconocer en la forma en que la persona habla, en las afirmaciones que hace, se clasifican en tres categorías:

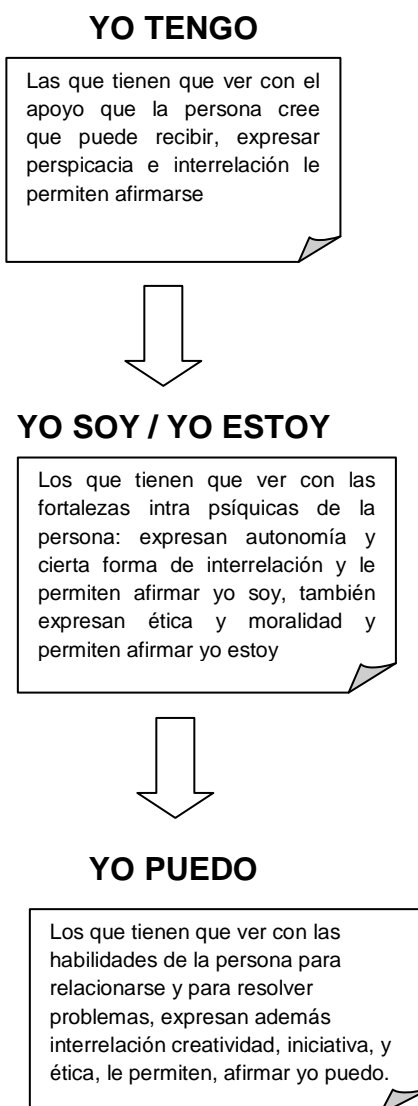


Figura 5. Muestra factores determinantes en sentido positivo de la personalidad del ser humano.

Por lo tanto, básicamente sería una capacidad esencialmente humana y universal que involucra al ser humano por completo; es decir su espiritualidad, sus sentimientos, sus experiencias y cogniciones, aspectos determinantes en el desarrollo de las personas y que pueden ser promovidas desde etapas tempranas.

En la búsqueda de un constructo menos rígido y más comprensivo se llegó al concepto de resiliencia, entendida como enfrentamiento afectivo de eventos estresantes, severos y acumulativos, es decir, la capacidad de Afronte. Este modelo se esquematiza, diciendo que estas fuerzas negativas expresadas en términos de daños al niño, adolescente y adulto, encuentre una especie de escudo que son sus “resiliencias” que van a hacer que dichas fuerzas no actúen tan linealmente, sino que muchas veces las van a transformar en un desafío que puede incluso ser un factor de superación. Es decir, desarrolla una sutileza en las percepciones y adquiere por una circunstancia de adversidad una destreza que posiblemente después le va a servir.

HIPÓTESIS GENERAL

Los factores protectores como la autoestima, seguridad, espiritualidad y factores externos como la familia, grupos de apoyo, escuela e iglesia, mejoran las condiciones de vida en las mujeres trabajadoras de casa y de la industria textil y favorecen la Resiliencia.

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Los factores protectores como: Autoestima, seguridad, espiritualidad y factores externos como la familia, grupos de apoyo, escuela e iglesia.

- **INDICADORES:**

Autoestima

Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Ésta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Afecto

Este concepto se refiere de muy variados modos, puede equivaler a sentimiento, afección, estado de ánimo, comprendiendo los diversos elementos de la afectividad. Se entiende frecuentemente en el sentido de emoción, sentimiento intenso y relativamente corto.

Área de origen:

Urbana

Hace referencia a una ciudad en donde los seres humanos tienen oportunidades de desarrollarse como persona. Si bien un espacio urbano estaría constituido por cualquier núcleo de población, independientemente de su tamaño, en el caso del mayor este espacio urbano suele sobrepasar los propios límites de la ciudad, conformando áreas metropolitanas compuestas de varios núcleos de población periféricos agrupados en torno al central.

Rural

Es la parte de un municipio que no está clasificada como área urbana o de expansión urbana: Áreas no urbanizadas al menos en su mayor parte o destinadas a la limitación del crecimiento urbano, utilizadas para actividades agropecuarias, agroindustriales, extractivas, de silvicultura y de conservación ambiental.

Familia

La familia como institución social que constituye un área de desenvolvimiento social en la que intervienen: La patria, el suelo natal, las condiciones de desarrollo y la determinación de la dirección de despliegue.

Según Hellpach, rigen en la familia relaciones de interdependencia en cuanto a la vida de si mismo y en cuanto a sus ámbitos temporal y espacial.

Tipo de familia:**Integrada**

La familia integrada está conformada por los padres y madres quienes no existen sólo para proveer cuidados físicos y atender las necesidades materiales de los hijos, son ante todo, figuras de identificación, su presencia, permanencia, su modo de ser y el trato, independiente de la forma familiar, moldean, sientan las bases de la personalidad, su función afectiva y socializadora solo puede ser suplida, en parte, por otros agentes de la sociedad como jardines infantiles o la comunidad.

Desintegrada

Está conformada por un sólo padre de familia, sea sólo la madre o el padre, ya sea por el fallecimiento de alguno, divorcio o separación, padres solteros, quien a su vez uno solo tiene la responsabilidad de brindar los cuidados físicos, necesidades materiales, educación, afecto, y esto conlleva a crear hijos inestables emocionalmente, con conductas desviadas que a corto y largo plazo afectará a la persona misma y a la sociedad. Es un factor de riesgo social.

Estado civil

Es la situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes. Se divide en:

Casada

Persona que ha adquirido un compromiso legal (matrimonio) con otra persona sea hombre o mujer.

Unida

Persona que ha adquirido un compromiso libre de los escritos legales con otra persona sea hombre o mujer.

Divorciada

Persona que ha disuelto su compromiso matrimonial de forma legal.

Viuda

Persona que ha quedado sin su cónyuge por fallecimiento.

Religión

Es un sistema de la actividad humana compuesto por creencias y prácticas acerca de lo considerado como divino o sagrado, tanto personales como

colectivas, de tipo existencial, moral y espiritual. Se habla de religiones para hacer referencia a formas específicas de manifestación del fenómeno religioso, compartidas por los diferentes grupos humanos. Hay religiones que están organizadas de forma más o menos rígidas, mientras que otras carecen de estructura formal y están integradas en las tradiciones culturales de la sociedad o etnia en la que se practican.

VARIABLE DEPENDIENTE

Mejoran las condiciones de vida

Indicadores

Confianza y aceptación en sí mismo

Si queremos cultivar una mentalidad resiliente, debemos aprender a aceptarnos a nosotros mismos. Esta aceptación implica tener expectativas y objetivos realistas, reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos vulnerables y llevar una vida auténtica y equilibrada en la que nuestros comportamientos correspondan con nuestros valores y objetivos.

Este concepto modela nuestro destino, es decir, la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones significativas y por ende modera el tipo de vida que nos creamos. Este concepto afecta a los sentimientos y a la conducta.

Sentido del humor

Humor, es la capacidad para encontrar el lado divertido de una tragedia, para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios, para reírse de sí mismo, posibilita la superación de tensiones acumuladas. Generalmente es la manifestación de que la adversidad ya ha sido superada. No debe confundirse con la ironía o el humor ofensivo.

Creatividad

Es la capacidad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden. Constituye un puerto seguro para la imaginación, en donde cada uno puede refugiarse y reestructurar sus experiencias. Permite idear alternativas y caminos de salida ante la adversidad. Una persona creativa generalmente está intentando encontrar alternativas, nuevas ideas, en lugar de quejarse y tratar de refugiarse en la dificultad, cualquiera que esta sea.

Iniciativa

Es la fuerza que impulsa a poner en práctica lo que la creatividad propone, el impulso para lograr la experiencia. Tiene que ver con la tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes. En este sentido, es la capacidad para la auto-regulación y la responsabilidad personal, necesarias para lograr autonomía e independencia. La persona con iniciativa no se detiene fácilmente ante los obstáculos que se le presentan.

Fe

Es la firme y absoluta convicción de que algo es verdad. Las causas por las cuales nos hemos convencido de la veracidad de nuestra fe, dependerán de los elementos en los que hemos confiado y, en última instancia de la corroboración entre lo esperado y lo obtenido. Dependiendo del tipo de inteligencia que tengamos más desarrollada, lo que esperamos y obtenemos se podrá compartir con otras personas afines a nuestra tendencia inteligente, o por el contrario, callar por temor a ser rechazados. La integración más o menos completa de todas las inteligencias, nos capacitará para hacer valer de un modo más o menos efectivo, las deducciones resultantes del procesamiento de la información por nuestro consciente.

Religiosidad

Es un valor que no solamente se tiene por tradición cultural, sino que es fruto de la reflexión interior del individuo. Cuidado y rigurosidad en el cumplimiento de las obligaciones religiosas.

CAPITULO II

TÈCNICAS E INSTRUMENTOS

DESCRIPCIÓN DEL CAMPO DE TRABAJO

La presente investigación se realizó en el Centro Educativo Siervas de San José, Jornada Matutina, Plan Dominical, ubicado en la Calzada San Juan, dentro del perímetro urbano de la ciudad. Dicha institución cuenta con los niveles de primaria acelerada y educación básica por madurez.

El estudio se realizó con base a una muestra de 100 mujeres comprendidas entre las edades de 15 a 45 años, que estudian en el Centro Educativo Siervas de San José, Plan Dominical, que cursan la primaria acelerada y grados a nivel básico, son mujeres de procedencia indígena en su mayoría, practicantes de la religión católica, procedentes del área urbana y rural, personas que laboran como trabajadoras domésticas y de la industria textil y de condición económica baja.

Para este estudio se seleccionó el enfoque mixto, el cual se caracteriza por combinarse el de tipo cualitativo y cuantitativo, ya que se trabajo con alumnas que asisten a un centro educativo.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Con el propósito de recabar una información válida y confiable para el estudio, se consideraron los siguientes instrumentos.

Observación Directa: Cuando el investigador observa el fenómeno y recolecta información directamente.

A través de la observación se determinó el interés, la actitud y motivación de las alumnas por aprender y obtener la información adecuada del tema a desarrollar. Además de indagar a las alumnas acerca de su conocimiento sobre del tema.

Observación Participante: Aquella en que el investigador es parte o participa como un ente activo integrante del fenómeno que pretende investigar. El investigador se involucra o toma parte del evento investigado, es juez y parte.

Al involucrarse en la investigación, se obtuvo un mejor resultado acerca de la información recibida. Los indicadores que se tomaron en cuenta fueron el sentido del humor, confianza y aceptación de si misma, creatividad, iniciativa, fe.

Cuestionario: Es un sistema ordenado de preguntas previamente planificadas para la recolección de información que interesa conocer, para verificar la existencia de una variable independiente en una investigación, instrumento de la investigación de campo que consiste en un formato de preguntas, estructurado y codificado para facilitar su tabulación, síntesis y análisis de los resultados

Se aplicaron dos cuestionarios el primero con el fin de obtener la información personal de cada una de las alumnas e identificar cuanto conocían el tema a tratar. El segundo cuestionario con el fin de evaluar los indicadores siguientes: Autoestima, humor, creatividad, fe, religiosidad, así como también orientar a las alumnas acerca de: Qué es la resiliencia, asimismo, puedan identificar todas las cualidades que les ayudan a salir adelante.

Taller informativo y metodológico sobre el tema: La actividad se llevó a cabo en el Centro Educativo Plan Dominical Siervas de San José, se aplicaron los dos cuestionarios al inicio y al final, se impartió el taller sobre el tema Resiliencia, definición, beneficios, como desarrollarla así como fortalecerla, autoestima, inteligencia emocional y cómo solucionar conflictos, con una duración de cuatro horas. Siendo participativo y contando con la presencia de los profesores que trabajan en esa institución.

El taller se realizó con la finalidad de explorar el tema a tratar junto con las alumnas y maestros, además de facilitar la información, identificar en ellas los factores intrínsecos y externos que le permiten ser una persona resiliente, así como los factores de riesgo en los que se encuentran vulnerables.

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La Resiliencia es definida como la capacidad que poseen las personas para enfrentar y sobresalir ante la adversidad, en las ciencias sociales el término fue adaptado para caracterizar a los sujetos que a pesar de haber nacido y vivido en situaciones adversas, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos, es decir, sostienen buenas relaciones interpersonales, sienten satisfacción por lo que realizan, poseen un alto nivel de autoestima e inteligencia emocional. Ésta, es constituida por las siguientes dimensiones: La resistencia a la destrucción, la capacidad de construir, de crear una vida digna de ser vivida a pesar de las circunstancias negativas.

Es importante puntualizar que la resiliencia no garantiza una vida sencilla y equilibrada, sino que caracteriza a los que son capaces de superar las pruebas.

El trabajo de la resiliencia consiste en recordar los golpes para que estos sirvan de experiencia y sean un trampolín para buscar en la vida el éxito deseado, así como despertar en el ser humano todo aquel factor intrínseco que le va a permitir valorarse, aceptarse y enfrentar las desaveniencias con actitud positiva. Asimismo, identificar en si mismo los factores de riesgo que le impiden llevar una buena condición de vida. Todo ser humano que haya experimentado traumas en cualquier etapa de su vida, con apoyo de la familia y de personas que se encuentren a su alrededor, puede llegar a superarlos y proyectarse en la vida como una persona resiliente.

Por tal motivo, el presente estudio se llevó a cabo en las instalaciones del Centro Educativo “Siervas de San José” Plan Dominical, el cual ofrece los grados de primaria acelerada así como del nivel básico por madurez. Se contó con participación de 100 alumnas, comprendidas entre los 15 a 45 años que provienen del área urbana y rural, que laboran como empleadas domésticas y de la industria textil que han vivido situaciones de riesgo y han tenido experiencias dolorosas.

De la muestra obtenida, se realizó el análisis tomando como base el enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), se les aplicó dos cuestionarios uno al inicio y el segundo al final con preguntas referentes al tema de la Resiliencia, el primero se enfocaba en los ítems sobre: Datos generales, que las motiva estar en la ciudad capital, como se sostienen y con la ayuda de quien, entre otras, el segundo hace referencia al conocimiento que adquirieron sobre el tema desarrollado, además a través de la observación participativa la cual brindó información conductual y actitudinal de las alumnas, se impartió el taller el cual se planificó dinámicas participativas en las que las alumnas demostraron su interés, asimismo, manifestaron sus experiencias.

El resultado que se obtuvo de la tabulación de datos a través de los cuestionarios, se presentó en gráfica de barras para mayor explicación e interpretación.

CUESTIONARIO APLICADO No.1

ASPECTOS EVALUADOS

¿Edad?

Rango de edades	No. de casos	Porcentaje
De 13 años a 15 años	10	10%
De 16 años a 20 años	44	44%
De 21 años a 25 años	21	21%
De 26 años a 30 años	10	10%
De 31 años a 35 años	10	10%
De 36 años a 40 años	2	2%
De 41 años a 45 años	1	1%
De 46 años en adelante	2	2%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

De las 100 alumnas que asisten al Centro Educativo Siervas de san José, un 44 % de ellas están dentro las edades de 16 a 20 años, el 21 % entre las edades de 21 a 25, el 10 % entre 26 a 30, un 10% entre 31 a 35 años, un 2 % entre los 41 a 45 años.

¿Estado civil?

Respuesta	No. de casos	Porcentaje
Soltera	73	73%
Casada	10	10%
Unida	10	10%
Separada	4	4%
Divorciada	2	2%
Viuda	1	1%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

De 100 alumnas el 73% de ellas se encuentra soltera, un 10 % casada, el 10% unida, un 4% está separada, un 2% está divorciada, y el 1% de ellas se encuentra viuda.

¿Cuántos hijos tienen?

Respuesta	No. de casos	Porcentaje
No tiene hijos	72	72%
Un hijo	13	13%
Tres hijos	8	8%
Dos hijos	7	7%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

El 72% de las alumnas que asisten al centro educativo no tienen hijos, el 13% tienen un niño, el 8% tienen tres hijos, y un 7% tienen dos hijos por quienes ellas quieren salir adelante.

¿Ocupación u oficio?

Respuesta	No. de casos	Porcentaje
Empleada doméstica	42	42%
Operaria de maquila	35	35%
Ama de casa	19	19%
Estudiante	2	2%
No trabaja	1	1%
Maestra	1	1%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

El 42% de las alumnas que asisten al Centro Educativo Siervas de San José laboran como empleadas domésticas, el 35% trabaja en la Industria Textil (maquila) y el 19% son ama de casa, 2% solo estudia, ya que en la semana realizan actividades en sus casas como cuidar a sus hermanos mientras sus padres trabajan.

¿Motivo por el cual está en la capital?

Respuesta	No. de casos	Porcentaje
Trabajar y estudiar	27	27%
Porque quiero superarme	23	23%
Para trabajar	19	19%
Para estudiar y superarme	10	10%
Aquí vive mi familia	5	5%
Porque aquí naci	4	4%
Para tener una vida mejor	3	3%
Para ayudar a mi familia	3	3%
Porque he vivido aquí y quiero superarme	2	2%
Mejor oportunidad de trabajo	2	2%
Por problemas económicos	1	1%
Para estar separada y trabajar	1	1%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

El 27% de las alumnas respondió que se encuentran en la ciudad capital para trabajar y estudiar, el 23% porque quieren superarse, un 19% manifestó que para trabajar, 10% para estudiar y superarse, 5% porque aquí vive su familia, un 3% porque quieren una vida mejor y ayudar a su familia, 2% porque hay mejores oportunidades de trabajo, 1% por tener problemas económicos, por lo que se observa que un número considerable de ellas tienen el deseo de superación.

¿A qué área pertenece?

Respuesta	No. de casos	Porcentaje
Rural	52	52%
Urbana	48	48%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

En esta gráfica se observa que de 100 señoritas el 52% son provenientes de las áreas rurales del país y el 48% respondió que desde pequeñas viven en el área urbana.

¿Cuántos hermanos tienen?

Rango numero de hermanos	No.	Porcentaje
De 01 a 04 hermanos	40	40%
De 05 a 10 hermanos	51	51%
De 10 a 14 hermanos	9	9%
	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

En esta gráfica se observa que el 40% de las alumnas tienen de 1 a 4 hermanos, el 51% de ellas muestra que cuentan con 5 a 10 hermanos, el 9% tienen de 10 a 14 hermano.

¿Cómo es la relación con sus hermanos?

Respuesta	No. de casos	Porcentaje
Muy buena	28	28%
Buena	51	51%
Regular	7	7%
No es muy buena	11	11%
Mala	1	1%
No respondió	2	2%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

Del 100 % de las alumnas un 28% presenta una muy buena relación con sus familiares, 51% presenta una buena relación, 7 % es regular, 11% respondió que no es muy buena la relación con sus familiares, 1% respondió que es mala la relación familiar.

¿Con quién vive actualmente?

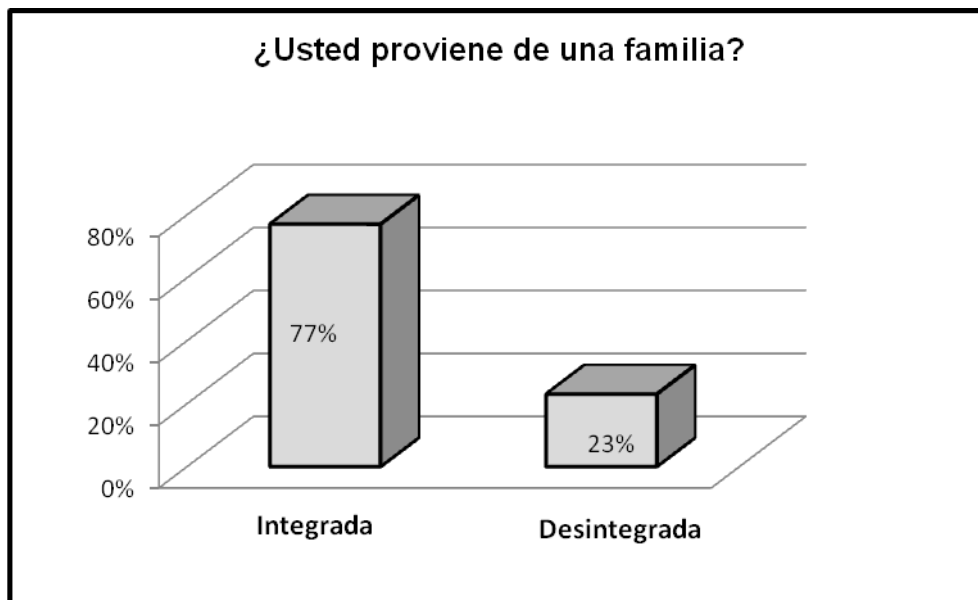
Respuesta	No. de casos	Porcentaje
Papás	42	42%
Patrones	24	24%
Esposo	18	18%
Hermanos	11	11%
Sola	4	4%
Amigos	1	1%
Total	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

De acuerdo al trabajo que desempeñan cada una de las mujeres que asisten al Centro Educativo Siervas de San José, el 42% respondió que viven con sus padres, el 24% viven con sus patrones, el 18% que ya tienen familia, el 11% viven con sus hermanos, el 4% de ellas viven solas, el 1% con amigos cercanos.

A continuación se presentan las siguientes gráficas.

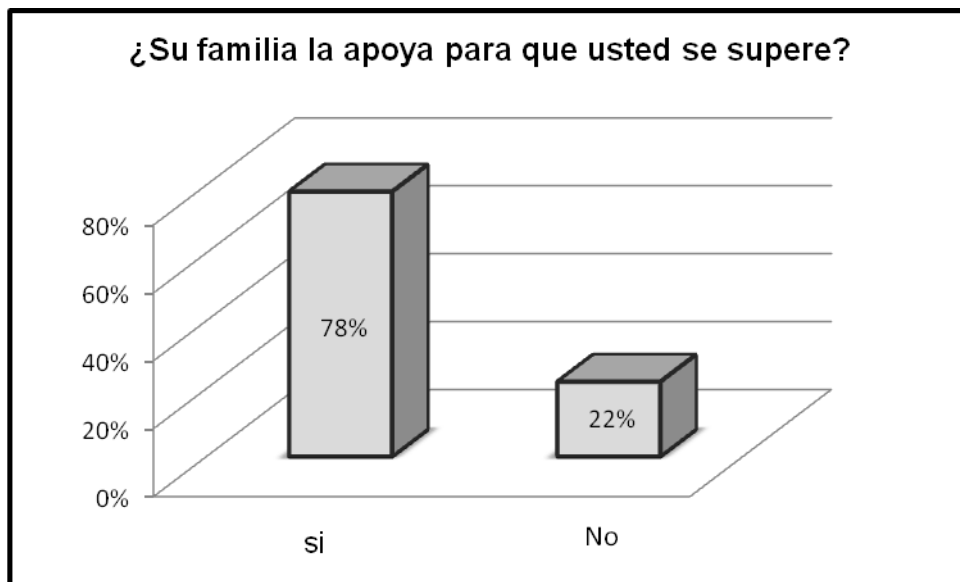
Gráfica No. 1



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

En esta gráfica se observa que de 100 señoritas el 77% son provenientes de las áreas rurales del país y el 23% respondió que desde pequeñas viven en el área urbana.

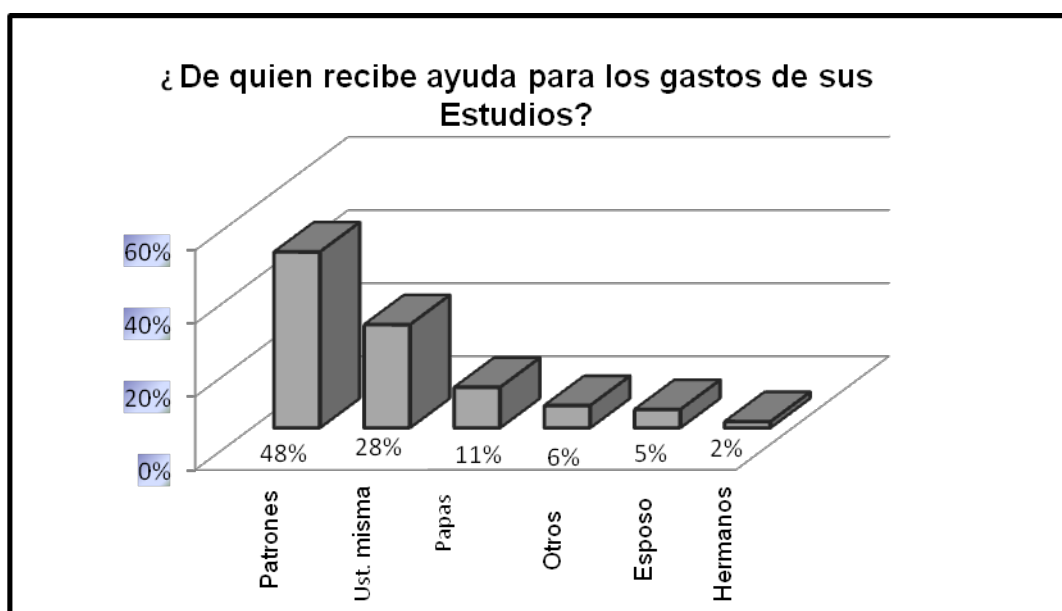
Gráfica No. 2



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José durante junio del 2010.

El 78% de las alumnas cuentan con el apoyo familiar para su superación y el 22% no cuentan con ese apoyo, aunque así su motivación consiste en ser personal.

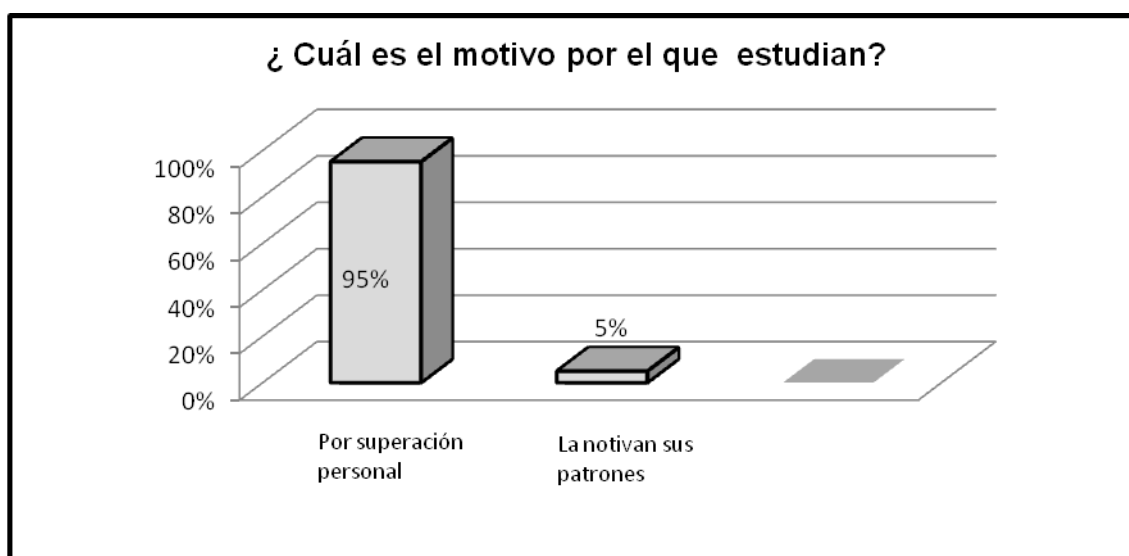
Gráfica No. 3



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010

El 48% (87) de mujeres que asisten al centro educativo respondieron que sus patrones son los que cubren los gastos de sus estudios, el 28% (51) respondió que ellas mismas absorben los gastos de sus estudios, un 11%(20) manifestó que sus papas las ayudan, el 6% (11) son otras personas, el 5% (9) respondió que sus esposos les ayudan y por último un 2% (3) respondió que reciben ayuda de sus hermanos. Esto demuestra que la mayoría de las mujeres tienen que trabajar para sostener sus estudios y cubrir sus necesidades con el fin de superarse.

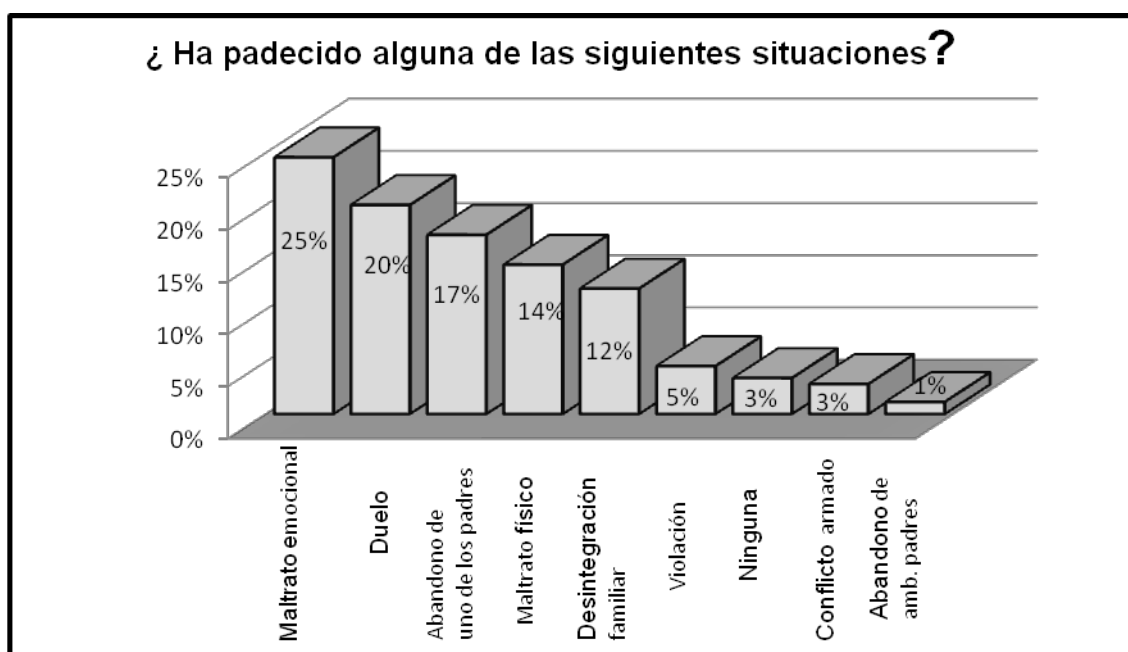
Gráfica No. 4



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

El 95% (97) de las mujeres empleadas domésticas y de la industria textil, respondió que estudian por superación personal, el 5% (3) respondieron que la motivan sus patrones.

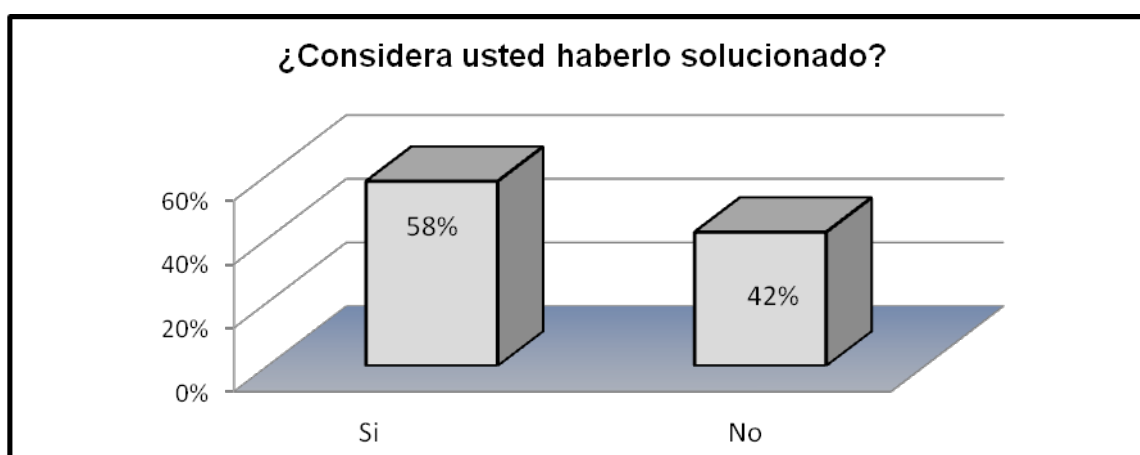
Gráfica No. 5



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Se observa que el 25% (43) de las alumnas ha pasado experiencias de maltrato emocional, el 20% (35) ha sufrido duelo, 17% (30) abandono de uno de los padres, 14% (25) ha resistido maltrato físico, 12% (21) desintegración familiar, el 5% (8) violación, 3% (6) no ha sufrido ninguna de estas situaciones, el 3% (5) soportó conflicto armado, el 1% (2) resistió el abandono por los padres. Muchas de estas alumnas han experimentado 2 o más de estas situaciones en su vida, por lo que se les requirió que marcaran cuántas de estas situaciones han vivido.

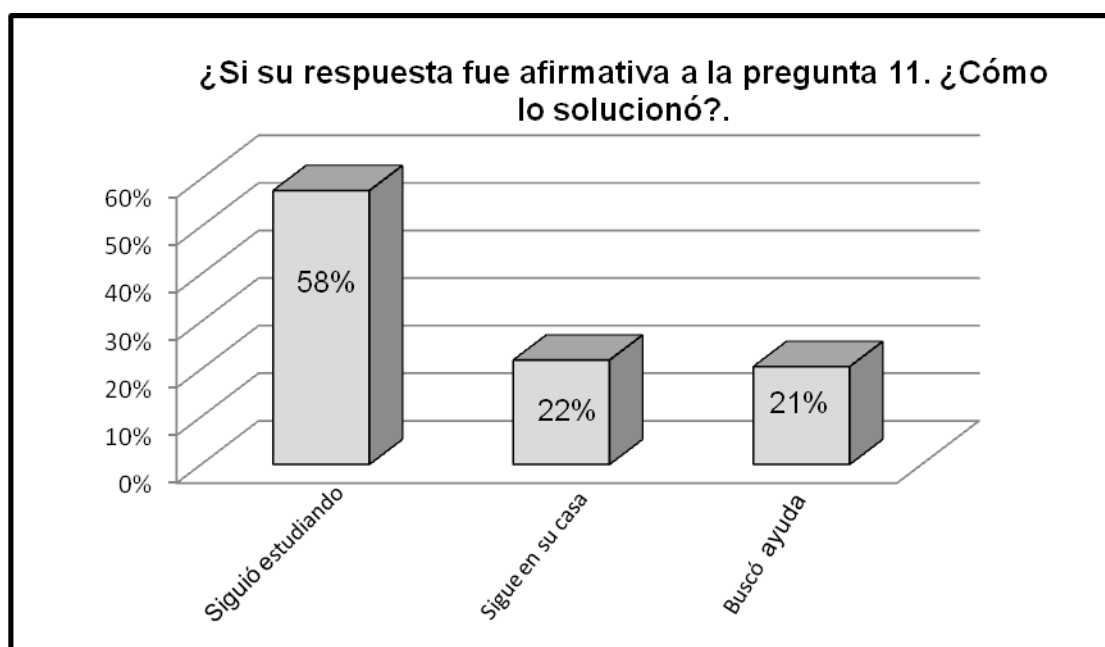
Gráfica No. 6



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

En esta gráfica 58 % de las alumnas respondió que sí habían resuelto las situaciones anteriormente mencionadas y un 42 % que se considera que no ha solucionado aún el conflicto vivido actualmente o años atrás, por lo que se cree que es un nivel alto de alumnas que no han solucionado una de las experiencias mencionadas.

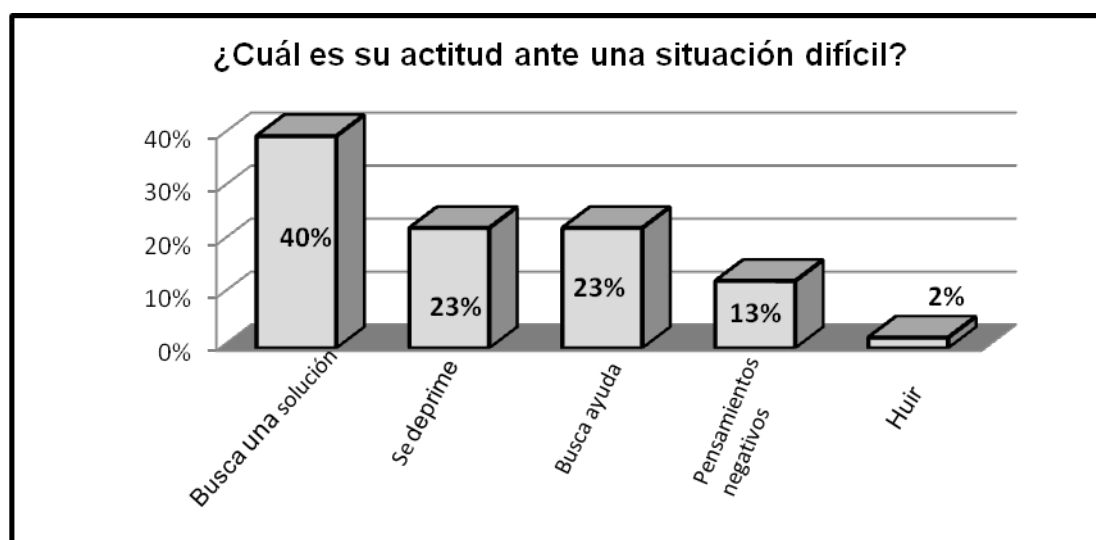
Gráfica No. 7



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Se observa que el 58% (42) de las alumnas siguió estudiando después de haber tenido una de las experiencias anteriormente mencionadas, y un 22% (16) sigue en su casa, 21% (15) lo solucionó buscando ayuda.

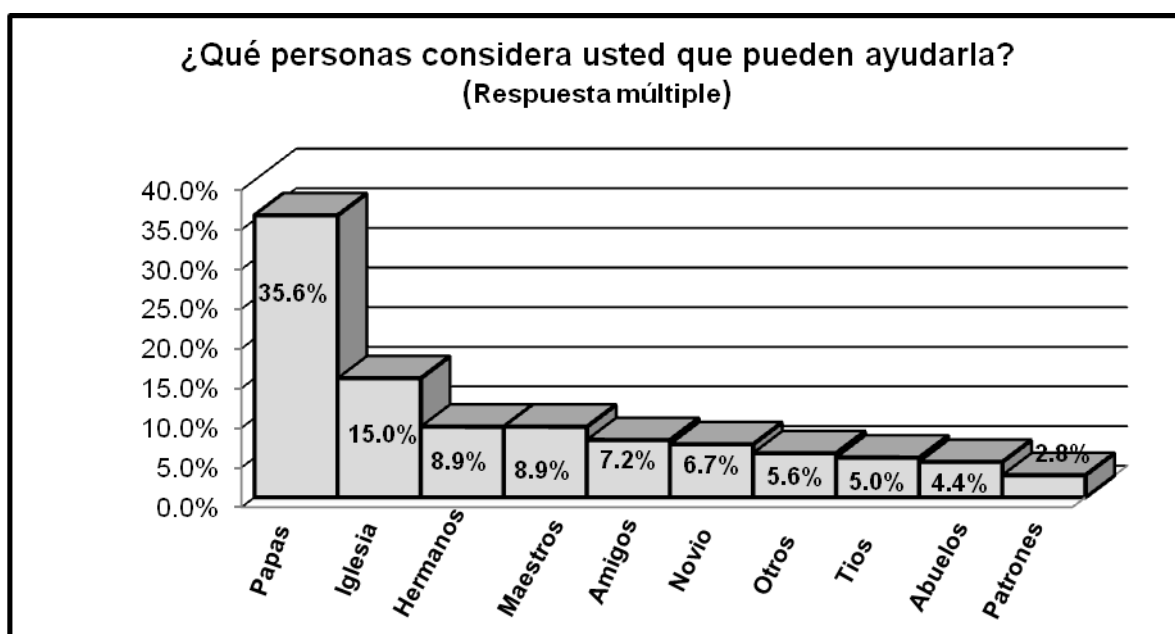
Gráfica No. 8



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Se observa que el 40% (60) de las alumnas cuestionadas respondió que ante una situación difícil su actitud fue de buscar una solución, un 23% (34) tienden a deprimirse, otro 23% (34) manifestó que busca ayuda, un 13% (19) manifestó que ostenta pensamientos negativos, y un 2% (3) es propensa a huir.

Gráfica No. 9



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Se observa que el 35.6% (64) de las alumnas que asisten al Centro Educativo consideran que pueden ayudarlas sus papás, el 15% (27) pueden recibir ayuda de la iglesia, el 8.9% (16) reciben ayuda de sus hermanos, y otro 8.9% (16) de sus maestros, un 7.2% (13) manifestó que sus amigos, 6.7% (12) indicó que su novio, 5.6% (10) pueden ayudarla otras personas, 5% (9) consideró que sus tíos, 4.4% (8) respondió que sus abuelos, 2.8% (5) de las alumnas manifestó que sus patrones.

¿Qué cualidades encuentra en usted misma? (Respuesta múltiple)

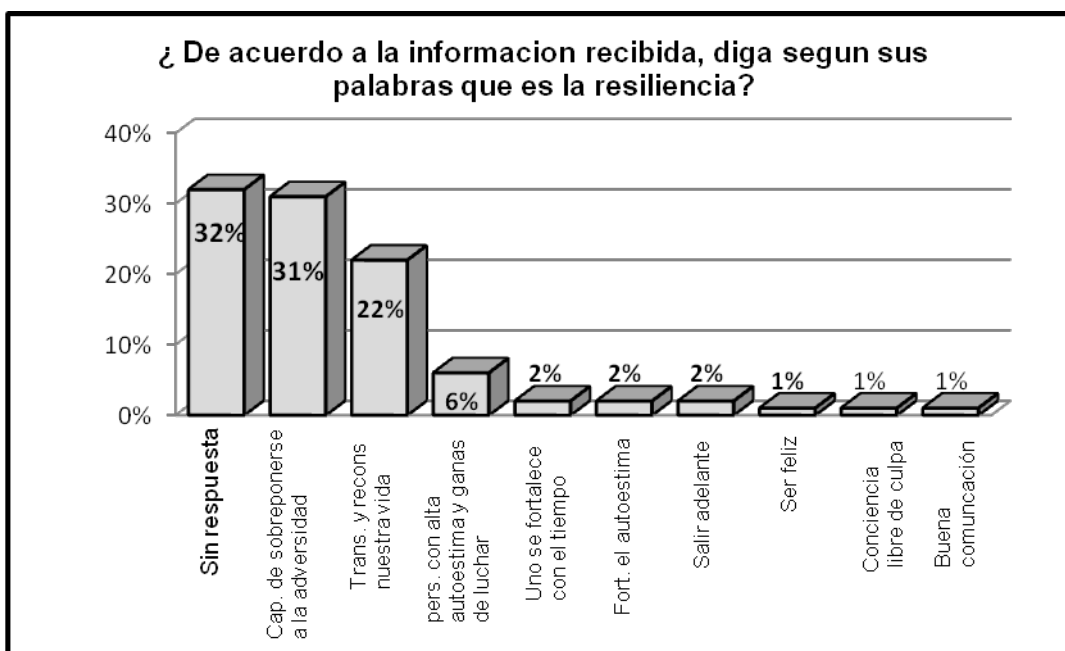
Respuesta	No. de casos	Porcentaje
Amable y amistosa	27	19.6%
Alegre y divertida	20	14.5%
Responsable	13	9.4%
Solidaria	12	8.7%
Trabajadora	11	8.0%
Bonita	9	6.5%
Estudiosa	7	5.1%
Inteligente	7	5.1%
Honrada	7	5.1%
Cariñosa	6	4.3%
Honesta	5	3.6%
Positiva	4	2.9%
Creativa	4	2.9%
Comprensiva	2	1.4%
Colaboradora	2	1.4%
Servicial	2	1.4%
Total	138	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Se observa que un 19.6% (27) reconoce que unas de sus cualidades es ser amable y amistosa, un 14.5% (20) reconoce que es alegre y divertida, un 9.4% es responsable, un 8.7% (12) se considera solidaria, un 8% (11) es trabajadora, un 6.5% (9) es bonita, un 5.1% (7) se considera estudiosa, un 5.1% (7) se considera honrada, otro 5.1% (7) inteligentes, un 4.3% (6) cariñosa, un 3.6% (5) honesta, un 2.9% (4) positiva, un 2.9% (4) creativa, y un 1.4% (2) comprensiva, 1.4% (2) colaboradora y otro 1.4%(2) se considera servicial.

Cuestionario No. 2

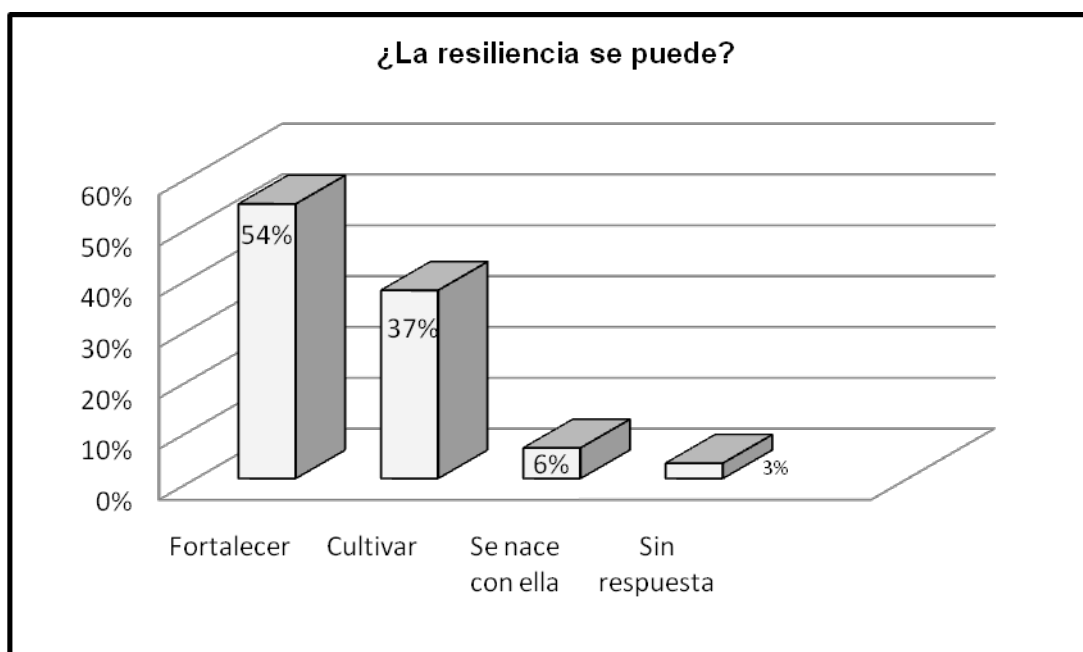
Gráfica No. 10



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Esta gráfica muestra que el 32% de las alumnas no comprendió el tema de Resiliencia. El 31% comprendió el tema de resiliencia como la capacidad de las personas de sobreponerse a la adversidad. Y el 22% comprendió la resiliencia como la capacidad de transformar y reconstruir nuestra vida y tener las posibilidades de mejorar. El 2% la comprendió como salir adelante con la ayuda de los demás, 2% como salir adelante, un 1% como ser feliz, 1% como la conciencia libre de culpa, y otro 1% tener una buena comunicación con la familia.

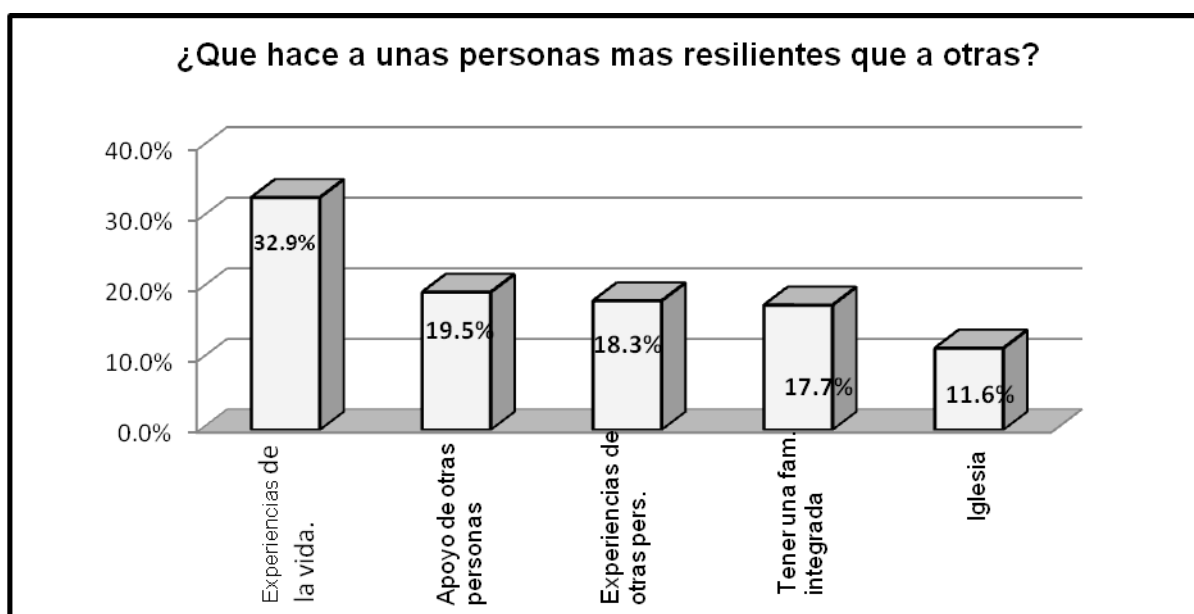
Gráfica No. 11



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Se presenta que un 54% de las alumnas indicó que la Resiliencia es fortalecida, un 37% que la Resiliencia se puede cultivar, un 6% que se nace siendo Resiliente, y un 3% no respondió. La mayoría de las alumnas asumió que es fortalecida debiéndose a que en el transcurso de su vida han sucedido situaciones dolorosas que han tenido que superar y salir adelante a pesar de las dificultades.

Gráfica No. 12

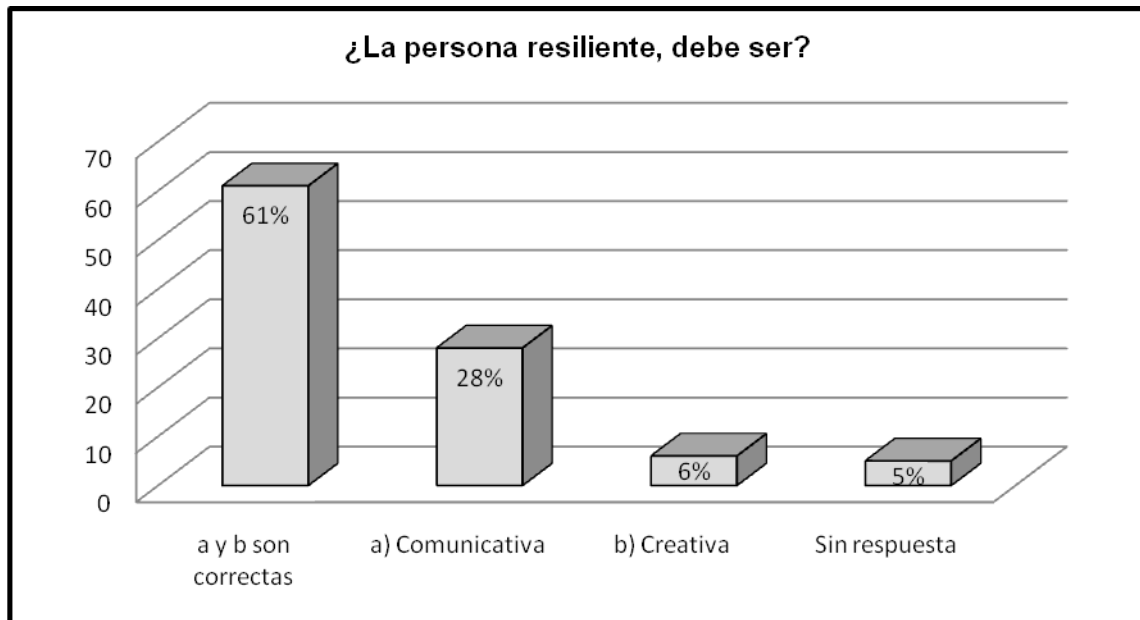


Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Se observa que un 32.9% (54) respondió que una persona es más resiliente que otras por las experiencias de la vida, 19.5% (32) son más resilientes porque obtienen el apoyo de otras personas, el 18.3% (30) que las experiencias de otras personas las

hacen más resilientes que otras, un 17.7% (29) que el tener una familia integrada, 11.6% (19) que la iglesia les ayuda a ser más resilientes. Pero una persona es resiliente no solamente por los enunciados anteriormente, sino que se debe tomar en cuenta que la resiliencia también es el resultado del equilibrio de la personalidad del ser humano.

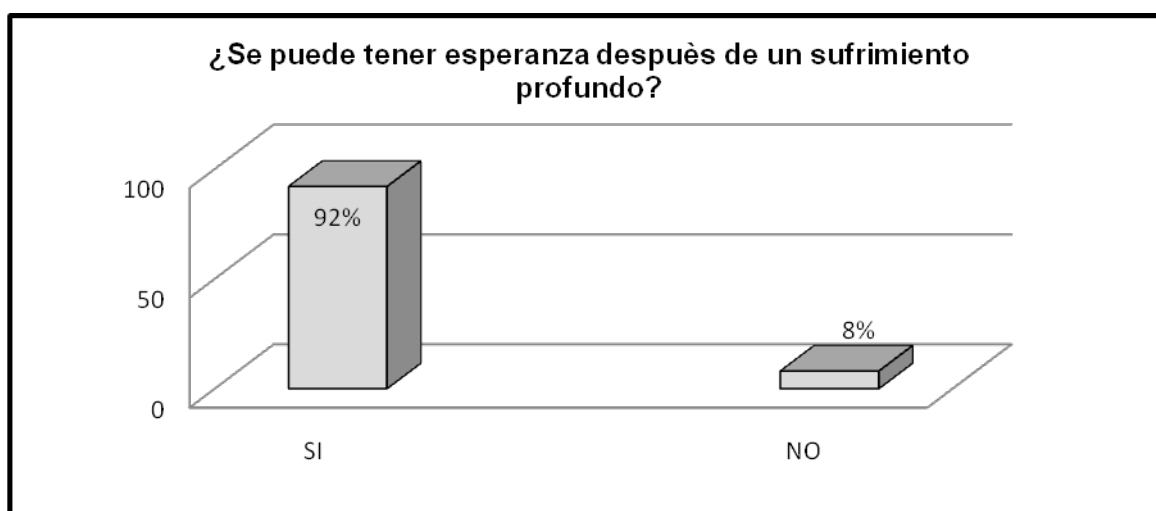
Grafica No. 13



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

Un 61% de las alumnas respondió que la resiliencia debe de ser comunicativa y creativa, un 28% que debe de ser solamente comunicativa, un 6% (creativa, y un 5% no colocó la respuesta. Por lo que se debe tomar en cuenta que el ser creativa y comunicativa son características claves para que las personas puedan desarrollar habilidades que le ayuden a su desenvolvimiento personal y así mismo ser resilientes ante cualquier situación.

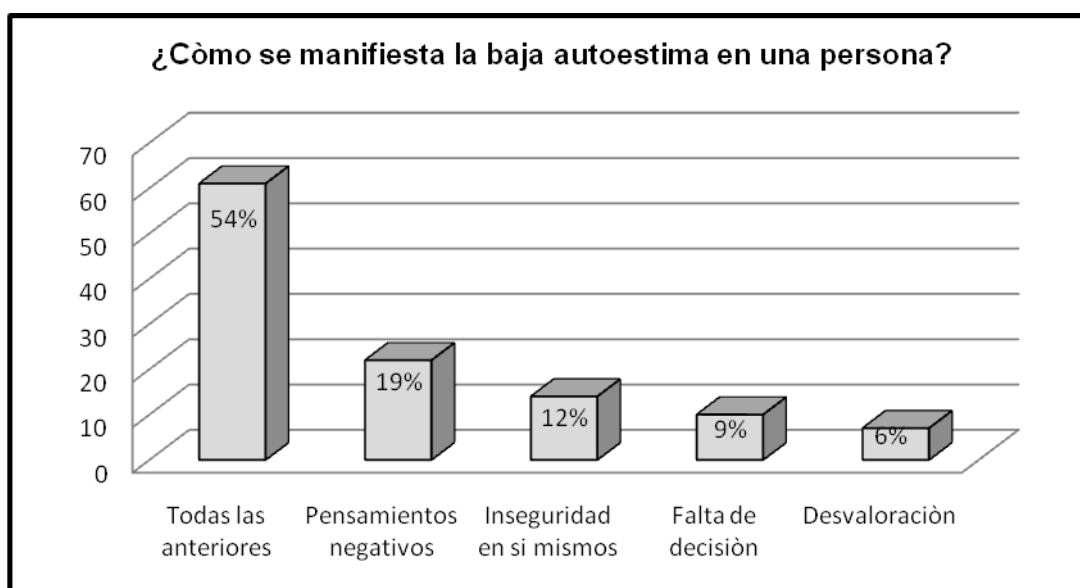
Gráfica No. 14



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010.

El 92% de las alumnas respondió que si hay esperanza después de un sufrimiento profundo y un 8% que no hay esperanza. La mayoría de las alumnas ha tomado importancia ya que ellas como madres y futuras madres y podrán enseñarles a los integrantes de su familia que si se puede tener la voluntad necesaria después de haber sufrido un acontecimiento doloroso.

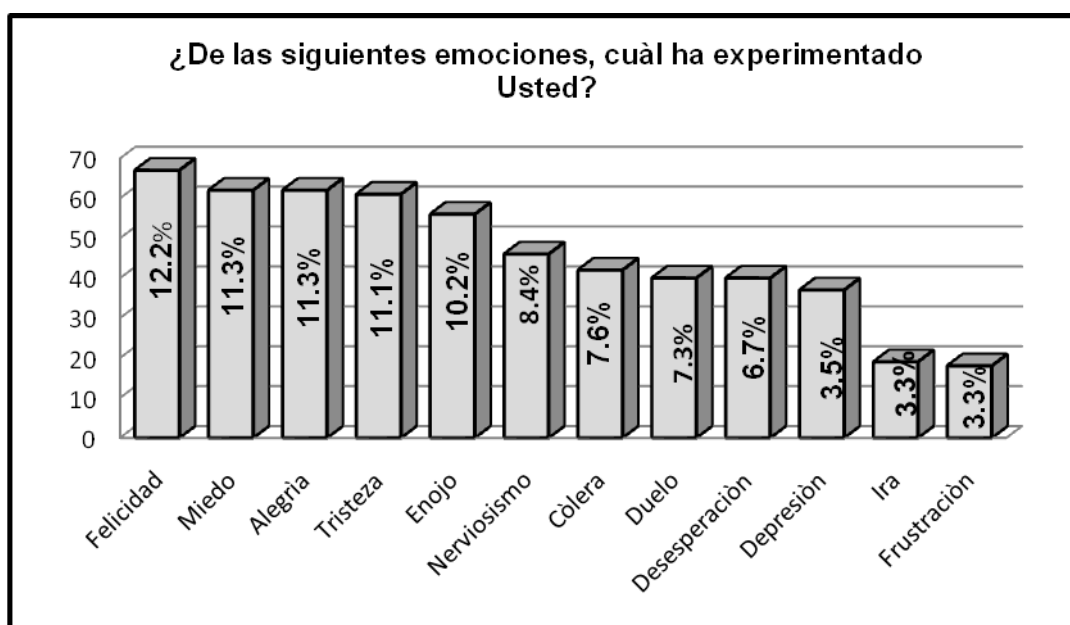
Gráfica No. 15



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010

Observamos que el 54% (61) de las alumnas respondió que una persona con baja autoestima padece de pensamientos negativos, inseguridad, desvalorización, falta de decisión, y un 19% (22) respondió que solamente tiene pensamientos negativos, un 12% (14) que tienen inseguridad de sí mismo, un 9% (10) respondió que tienen falta de decisión, y un 6% (7) presentan solamente desvalorización.

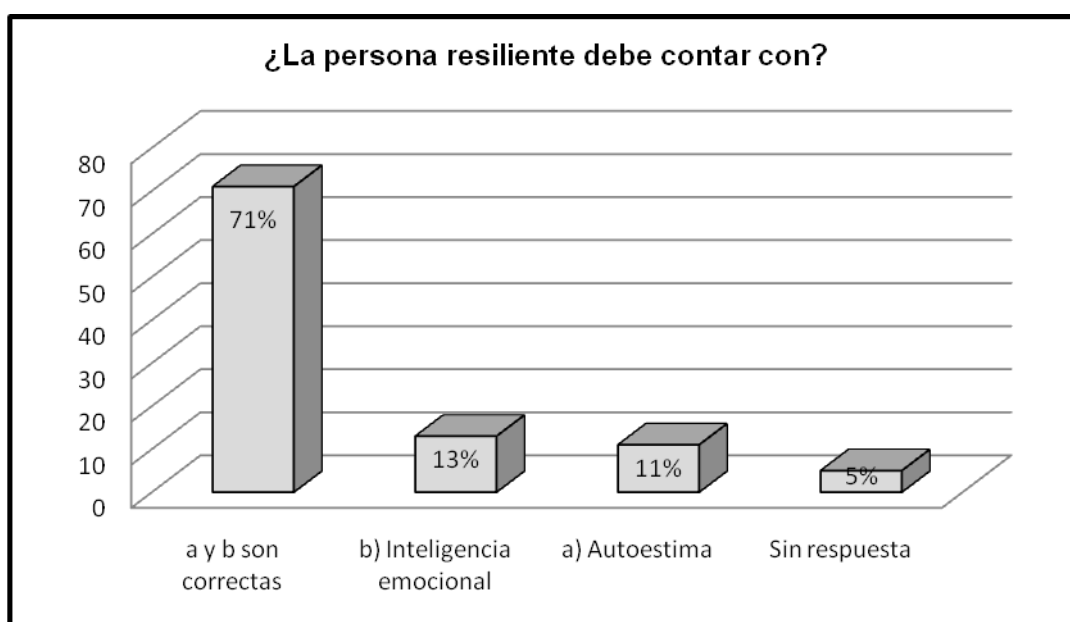
Gráfica No. 16



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010

En esta gráfica observamos que el 12.2% (67) ha experimentado la emoción de felicidad, y el 11.3% (62) alegría y otro 11.3% (62) miedo, el 11.1% (61) tristeza, el 10.2% (56) enojo, el 8.4% (46) nerviosismo, el 7.6% (42) cólera, 7.3% (40) duelo y un 7.3% (40) desesperación, 6.7% (37) depresión, 3.5% (19) ira, 3.3% (18) frustración.

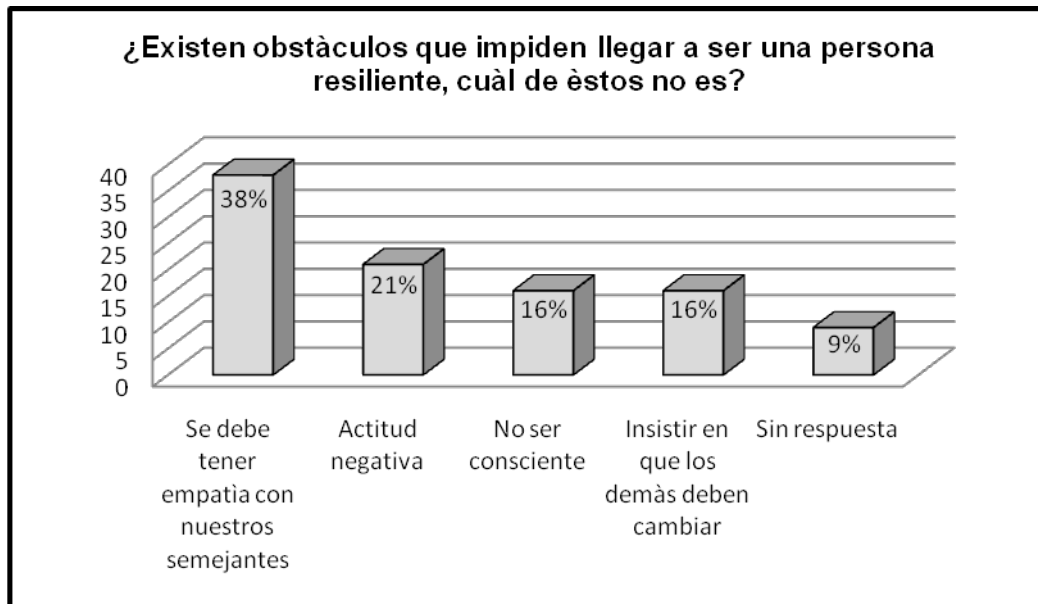
Gráfica No. 17



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010

El 71% de las alumnas respondió que una persona resiliente debe contar con inteligencia emocional y autoestima, un 13% que debe contar con inteligencia emocional, un 11% que solamente autoestima y un 5% no respondió.

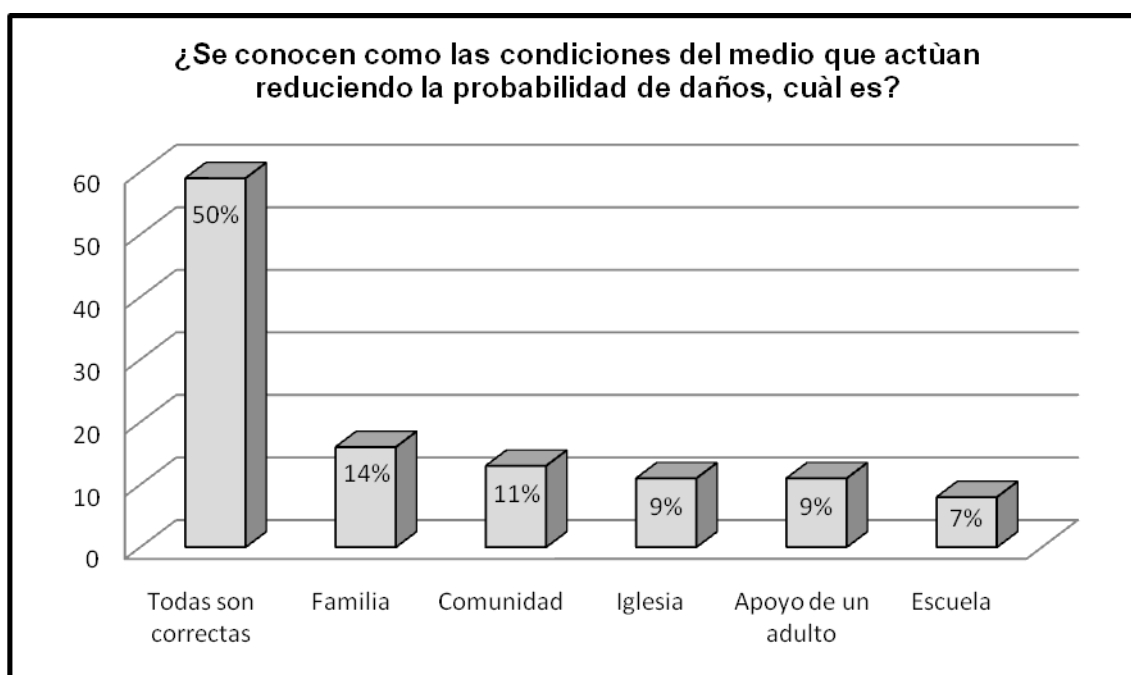
Gráfica No. 18



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010

Se observa que un 38% respondió que el tener empatía con nuestros semejantes es uno de los obstáculos que impide llegar a ser una persona resiliente, un 21% que uno de los obstáculos es tener una actitud negativa. Y el 16% es no ser consciente o insistir en que los demás deben cambiar, un 9% no colocó respuesta ante la pregunta.

Gráfica No. 19



Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas del centro Educativo Siervas de San José junio 2010

Según la respuesta de las alumnas, el 50% (59) considera que todas las mencionadas como: familia, comunidad, iglesia, escuela y el apoyo de un adulto ayudan a reducir la probabilidad de daño. Un 14% (16) contestó que es la familia, el 11% (13) la comunidad, 9%(11) la iglesia y el 9% (11) apoyo de un adulto, 7% (8) la escuela.

ANÁLISIS CUALITATIVO

Los resultados que se obtuvieron de la aplicación de los cuestionarios, indican que tanto los factores protectores internos como por ejemplo el autoestima, la inteligencia emocional, la auto concepto, y externos como por ejemplo la comunidad, la escuela, la iglesia, grupos de apoyo, tienen importancia en la vida de cada una de las alumnas evaluadas. Por lo tanto, se determinó que en el 97% de ellas se evidencian algunos factores internos de Resiliencia que les permite tener el deseo de superación para tener la oportunidad de mejorar sus condiciones y calidad de vida, ya que a través de éste pueden alcanzar una mejor aceptación personal, social y laboral.

Entre los factores intrínsecos que se identificaron en un 97% de las alumnas se pueden mencionar: Alta autoestima, seguridad, inteligencia emocional, comunicación, espiritualidad y creatividad, los cuales están relacionados a las características de una persona resiliente y son importantes para mejorar la calidad de vida y afrontar la adversidad. Asimismo, se observó que son personas que desean seguir estudiando y trabajando para tener un futuro mejor, que les permita apoyar a su familia.

En relación a la Resiliencia y de acuerdo a los resultados, se determinó que un 25% (43) de las alumnas ha sido víctima de maltrato emocional, un 20 % (35) han tenido experiencias de duelo, el 17% (30) fueron abandonadas por uno de sus padres, un 14% (25) han experimentado maltrato físico, 12% (21) pertenecen a hogares desintegrados, el 5 % (8) ha sido víctima de violación, un 3% (5) han vivido situaciones de riesgo como el conflicto armado.

Conforme a la observación, el análisis realizado y los resultados obtenidos de los cuestionarios aplicados, se acepta la hipótesis, "Los factores protectores como la autoestima, seguridad, espiritualidad y factores externos como la familia, grupos de apoyo, escuela e iglesia mejoran las condiciones de vida en las mujeres trabajadoras de casa y de la industria textil y favorecen la Resiliencia.

Asimismo, reconocieron que no podrán desarrollar y fortalecer la resiliencia si prevalecen en ellas obstáculos como: Actitud negativa, empatía y no ser conscientes de lo que realizan.

Sin embargo, reconocieron que una persona resiliente debe contar con aquellos factores externos que le ayuden y le permitirán avanzar en su camino reduciendo la probabilidad de daño, como: La familia, comunidad, redes de apoyo, escuela, iglesia, apoyo de un adulto que esté cerca y que a su vez colabore a que tenga una actitud diferente ante la vida.

Con el propósito de apoyar a las alumnas que asisten al Centro Educativo Siervas de San José y en la búsqueda de información y soluciones sobre el tema de la Resiliencia, se llevó a cabo un taller de 4 horas, exponiendo los conceptos y definiciones teóricas sobre el tema, se realizaron actividades metodológicas enfocadas a mejorar y descubrir actitudes que ellas no se habían dado cuenta que tenían, el por qué del deseo de superación personal y que las motiva a realizarlo.

Al inicio del taller se observó que la mayor parte del grupo de señoras y señoritas, no contaba con la suficiente información concreta de aspectos importantes sobre el tema de Resiliencia. Esto fue comprobado a través de los cuestionarios, ya que en su mayoría respondieron que no conocían sobre el tema y que es difícil reconocer de qué se trata por la escasa información que han recibido. Es evidente que a pesar de que ellas no tienen conocimiento del tema se les dificulta reconocer los factores internos y externos que prevalecen en su interior y que les han ayudado a salir adelante a pesar de las situaciones de riesgo que han vivido.

Entre los factores protectores externos el 77% de las alumnas pertenece a una familia integrada y un 23% pertenece a una familia desintegrada. Dentro de los factores internos, se estableció que permanece la autoestima, seguridad, espiritualidad y en los externos prevalece el tener personas con quienes han podido mantener una relación emocional óptima así como el acceso a las redes sociales (organizaciones religiosas y comunitarias, servicios de salud, educación). Estos factores que han permanecido y los que aparecieron en su vida actual, les han ayudado a enfrentar y a sobrevivir las situaciones como maltrato emocional, abandono de uno de los padres, duelo, desintegración familiar, maltrato físico, teniendo una expectativa positiva para fortalecer más los factores protectores resilientes.

Estos aspectos, permitirán a cada una de las alumnas a tener la capacidad para diseñar un proyecto de vida armonioso con la visión a la reconstrucción de su vida para afrontar las desavenencias y transformarse en una persona con resiliencia.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se acepta la hipótesis, ya que las alumnas sujetos de estudio tienen factores protectores de resiliencia que les permiten enfrentar o sobrevivir ante situaciones de adversidad.
- Los padres de familia deben ser los principales promotores y protagonistas para fortalecer y desarrollar la Resiliencia en sus hijos para la formación de personalidades fuertes, íntegras y sobre todo resilientes, ya que son ellos quienes los educan y deben fomentarla desde etapas tempranas.
- Los factores protectores de la resiliencia, internos (alto nivel de autoestima, confianza en sí mismo, empatía, comunicación) y externos (familia, iglesia, redes de apoyo social, escuela) son de vital importancia para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia.
- La Autoestima así como la Inteligencia Emocional, son piedra angular para llevar un estilo de vida resiliente.
- Las características de Resiliencia identificadas en las mujeres empleadas domésticas y de la industria textil, son autoestima, seguridad, responsabilidad, solidaridad y espiritualidad y cuentan con apoyo de las redes sociales.
- En general las personas desconocen que poseen el potencial, basado en factores que propician la resiliencia, para auto reponerse a las situaciones adversas.
- Un 90% de las alumnas ha sufrido situaciones como: duelo, abandono, maltrato físico y emocional, violación, sin embargo, han afrontado adversidades teniendo presente que su deseo es la superación personal.

4.2 Recomendaciones

- El Centro Educativo Siervas de San José, Plan Dominical, promueva y desarrolle a través de pláticas, talleres, capacitaciones, los factores de resiliencia en las madres de familia que asisten, para que puedan ayudar a sus hijos desde pequeños.
- El Centro Educativo Siervas de San José, Plan Dominical, implemente en su planificación anual, talleres, capacitaciones y recreaciones, dirigido a las alumnas con la finalidad de promover la salud mental.
- Los Profesores del Centro Educativo Siervas de San José, puedan contribuir para que las alumnas tengan personas que las escuchan, motiven y apoyen con el propósito de fomentar la resiliencia.
- La actitud que debe presentar cada una de las personas que comparta con las alumnas debe ser positiva, y con fines de ayuda para mejorar su estado de ánimo cuando lo necesiten.
- Orientar a las alumnas para que busquen ayuda en grupos de apoyo cuando ellas lo necesiten o puedan ayudar a otras personas.

BIBLIOGRAFIA

Branden Nathaniel, “COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA, LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA”, Ediciones Paidós Ibérica, S. A., 1995, Barcelona, buenos aires, México

Brooks Robert / Goldstein Sam, “EL PODER DE LA RESILIENCIA”, ediciones Paidós Ibérica Barcelona Buenos Aires. México 2003 Pág. 281, 284-285.

Merzeville Gastón, “ EJES DE LA SALUD MENTAL” Editorial Trillas, 2004 México, reimpreso en 2007.

Carrión López Salvador, “INTELIGENCIA EMOCIONAL CON PNL”, Editorial EDAF, S. A.^{2ª} Edición 2002. Editorial EDAF, S. A. 2001

Colmenares, María Eugenia, Ensayo “RESILIENCIA SUS VALORES PSICOLÓGICOS Y SOCIOCULTURALES”. 2002

Melillo Aldo, Elbio Néstor “RESILIENCIA Y SUBJETIVIDAD”, editorial Paidós SAICF 1a. Edición 2004, Buenos Aires

Poletti Rosette / Dobbs Bárbara, “RESILIENCIA, EL ARTE DE RESURGIR A LA VIDA”
Grupo Editorial Lumen 2005, buenos aires, México, Impreso en Argentina

Saavedra E., Documento “PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA”, 2004

Reyes L. César, “RESILIENCIA, CAPACIDAD DEL SER HUMANO DE ENFRENTAR Y RECUPERARSE DE LA ADVERSIDAD”.
Revista Crítica No. 110, Guatemala, mayo 1996.

Castro, Karolina, “EL CONCEPTO DE RESILIENCIA. LA RESILIENCIA EN NIÑOS VULNERABLES”.
Cuaderno Divulgativo No. 5, (PRONICE), Guatemala, Enero-Marzo, 1995

Goleman Daniel, Traducción de David González Raga y Fernando Mora “LIBRO INTELIGENCIA EMOCIONAL”, Editorial Kairós, Barcelona España 1996

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA EN INTERNET

http://www.resiliencia.cl/resiliencia/CONSTRUCTORES_DE_RESILIENCIA-LuisCruzVillalobos

<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico5/5Psico%2001.pdf>

ANEXOS

GLOSARIO

ACTITUD

Modo de dirección a un objetivo, modo de proceder selectivo. Actitud anímica frente a una persona, una idea, una cuestión, una cosa asociada a una evaluación o a una expectativa. Según Allport, es una disposición psíquica y nerviosa organizada por la experiencia, que ejerce una influencia orientadora o una dinámica sobre las reacciones del individuo frente a todos los objetivos.

ACTITUD MORAL

Modo de pensar y sentir. Organización afectiva y disposición caracterial que se manifiesta en la conducta y los actos como forma directiva, en la mayoría de los casos enmarcada tonalidad moral. Es la base de la apreciación general de los actos y los valores.

ACTITUD NEGATIVA

Es una fuente inagotable de sin sabores y sentimientos derrotistas. En general, las personas cuando sufren depresión adoptan este tipo de postura frente a la vida. Básicamente, una persona con actitud negativa enfoca su atención en aquello que carece y que necesita: salud, dinero, amor. Por legítimas que puedan ser esas aspiraciones, lo cierto es que enfocarse en esas carencias no nos llevará a eliminarlas, sino que por el contrario puede crearnos otras.

AFECTO

Se refiere de muy variados modos, puede equivaler a sentimiento, afección, estado de ánimo, comprendiendo los diversos elementos de afectividad. Se entiende frecuentemente en el sentido de emoción, sentimiento intenso y relativamente corto.

AUTOCONFIANZA

Sentimiento basado en fuerte conciencia del propio poder para afrontar las posibles dificultades. Es el sentimiento del propio poder ingenuo y exagerado, la autoconfianza descansa en la inadvertencia de los obstáculos reales. Pero la probabilidad del éxito subjetivo no se puede explicar, según Hechhausen, sólo por el auto concepto de la capacidad, deben combinarse con este ciertos parámetros de motivación específica. La autoconfianza extendida a la acción moral tiene su fundamento en el sentimiento propio. La autoseguridad es un concepto a fin a la autoconfianza que se utiliza en la terapéutica de la conducta.

AUTOESTIMA

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modo de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal o autoimagen. Es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos y capaces, o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.

AUTONOMÍA

Es un concepto de la filosofía y la psicología evolutiva que expresa la capacidad para darse normas a uno mismo sin influencia de presiones externas o internas. Facultad de gobernarse por sus propias leyes.

CONDUCTAS ASERTIVAS

Wolpe, definió la asertividad como la expresión apropiada de cualquier emoción distinta a la ansiedad y a la inhibición recíproca, según un individuo tiene falta de asertividad porque responde en ausencia ante ciertos estímulos, esta ansiedad será antagónica de la conducta asertiva e interferirá con la emisión de cualquier otro sentimiento o emoción, igualmente considera las conductas asertivas como reductores de la ansiedad.

CONFLICTO INTRAPSÍQUICO

Según Rank, un conflicto perteneciente a la naturaleza del hombre, entre la tendencia de la individualización y apartamiento del origen y la tendencia a la fusión, unión y disolución de toda individualidad.

DESINTEGRACIÓN FAMILIAR

La desintegración familiar, es un hecho social que consiste en la ruptura progresiva o violencia de los lazos afectivos y materiales que hacen posible la vida familiar en armonía. Es la quiebra y disolución de la sociedad conyugal basada en la vida en común entre los padres y los miembros de la familia. La desintegración familiar es uno de los problemas más agudos que viven las familias del presente siglo, a consecuencia de la crisis de valores existente dentro de la sociedad.

DUELO

Forma de reaccionar a la pérdida de una persona o un objeto. Freud subrayó la diferencia entre el duelo normal, duelo patológico (en el que el afectado suele considerarse culpable de la pérdida y por ello amenazado) y la melancolía como identificación del yo con el objeto perdido.

EMPATIA

Propiedad de revivir las vivencias de otras personas. Capacidad de situarse en su lugar.

ETIOLOGIA

Estudio de las causas de las enfermedades o de una enfermedad determinada.

INICIATIVA

Hacer lo que se debe hacer bien hecho, sin que nadie lo mande.

FAMILIA

Constituye un área de desenvolvimiento social en la que intervienen la patria, el suelo natal, las condiciones de desarrollo y la determinación de despliegue.

FRUSTRACION

La frustración es una respuesta emocional común a la oposición. Relacionado a la ira y la decepción que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual. Cuanto mayor es la obstrucción, más es la frustración. La causa de la frustración puede ser interna o externa. En algunas personas la frustración interna puede surgir del problema en el cumplimiento de las metas personales y deseos, las pulsiones y necesidades, o tratar con las deficiencias observadas, tales como la falta de confianza o temor a situaciones sociales

PSICOLOGIA POSITIVA

Rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación plenamente científica los procesos que subyacen a las emociones positivas y cualidades propias del ser humano.

REDES DE APOYO SOCIAL

Una red social es el tejido que diferentes grupos sociales construimos para la comunicación y la ayuda entre nosotros. Es decir, la Red Social nos sirve para la interacción y la integración social; pero vale anotar, que la constituimos de manera instrumental y funcional porque su fin es que intercambiamos recursos, apoyo, contactos, ganancias e influencias. Desde ésta perspectiva las redes son constructos simbólicos que entretejen los sistemas y subsistemas humanos con el fin de satisfacer necesidades de diverso orden, entre las cuales, en el

ámbito comunitario se destaca la solidaridad y apoyo emocional en torno a situaciones que se viven en común.

RESILIENCIA

Es la capacidad que posee un individuo para enfrentar las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas

SITUACIONES DE RIESGO

Aquellas que conllevan una importante carga traumática para la mayor parte de las personas que vayan a afrontarlas.

VACÍO EXISTENCIAL

Ansia dolorosa y punzante, lo toma todo y parece que nunca pasara. La persona se siente a la deriva. El vacío provoca vértigo, mareo, temblor de piernas, miedo, falta de aire.

VALÍA PERSONAL

Es la escala en la que nos valoramos a nosotros mismos.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano CUM
Escuela de Ciencias Psicológicas

Fecha: _____

CUESTIONARIO No. 1

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de preguntas que debe responder con franqueza y claridad. Marcando una X en la respuesta de su elección.

Edad: _____ Sexo: F ☐ M ☐

Lugar y fecha completa de nacimiento: _____

Estado civil: Soltera ☐ Casada ☐ Unida ☐
Separada ☐ Divorciada ☐ Viuda ☐

Cuántos hijos tiene? _____

Nivel de educación: _____

Último grado aprobado:
Primaria ☐ Básico ☐ Diversificado ☐

Ocupación u oficio: _____

1) Motivo por el cual está en la capital: _____

2) A qué área pertenece: Urbana ☐ Rural ☐

3) Cuántos hermanos tiene? _____

4) Cómo es la relación con sus hermanos? _____

5) Con quien vive actualmente:

Papàs	<input type="checkbox"/>	Hermanos	<input type="checkbox"/>	Esposo	<input type="checkbox"/>
Patrones	<input type="checkbox"/>	Sola	<input type="checkbox"/>	Amigos	<input type="checkbox"/>

6) Proviene de una familia: Integrada ☐ Desintegrada ☐

7) Su familia la apoya para que usted se supere?

Si ☐ No ☐

8) De quien recibe ayuda para los gastos de sus estudios?

Papàs	<input type="checkbox"/>	Hermanos	<input type="checkbox"/>	Esposo	<input type="checkbox"/>
Patrones	<input type="checkbox"/>	Usted misma	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>

9) Cuàl es el motivo por que Usted estudia?

Por superaciòn personal	<input type="checkbox"/>
La motivan sus patrones	<input type="checkbox"/>
Sus papàs la obligan	<input type="checkbox"/>

10) Ha padecido una de las situaciones siguientes?, marque cuales:

Abandono de uno de los padres	<input type="checkbox"/>
Abandono de ambos padres	<input type="checkbox"/>
Conflicto armado	<input type="checkbox"/>
Desintegraciòn familiar	<input type="checkbox"/>
Duelo	<input type="checkbox"/>
Maltrato emocional	<input type="checkbox"/>
Maltrato fisico	<input type="checkbox"/>
Violaciòn	<input type="checkbox"/>

11) Considera usted haberlo solucionado o resuelto?

SI ☐ NO ☐

Por què?

12) Si, su respuesta fue afirmativa, cómo lo solucionó?

Sigue en su casa	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Siguió estudiando	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Buscó ayuda	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>

Con quien? _____

13) Cuál es su actitud ante una situación difícil?

Huir	<input type="checkbox"/>
se deprime	<input type="checkbox"/>
busca ayuda	<input type="checkbox"/>
busca una solución	<input type="checkbox"/>
pensamientos negativos	<input type="checkbox"/>

14) Qué personas considera Usted que pueden ayudarla?

sus papàs	<input type="checkbox"/>	tios	<input type="checkbox"/>	hermanos	<input type="checkbox"/>
abuelos	<input type="checkbox"/>	maestra (o)	<input type="checkbox"/>	amigos (as)	<input type="checkbox"/>
novio	<input type="checkbox"/>	Iglesia	<input type="checkbox"/>	patrones	<input type="checkbox"/>
otros	<input type="checkbox"/>				

15) Mencione que cualidades encuentra en Usted misma: _____

Fecha: _____

CUESTIONARIO No. 2

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de preguntas que debe responder con franqueza y claridad. Marcando una X en la respuesta de su elección.

1) De acuerdo a la información recibida, diga según sus palabras qué es la Resiliencia:

2) La Resiliencia se puede:

- a) Cultivar ☐
- b) Fortalecer ☐
- c) Se nace con ella ☐

3) Qué hace a unas personas más resistentes que otras?

- a) Experiencias de la vida ☐
- b) Tener una familia integrada ☐
- c) Apoyo de otras personas ☐
- d) Iglesia ☐
- e) Experiencias de otras personas ☐

4) La persona Resiliente deber ser:

- a) Comunicativa ☐
- b) Creativa ☐
- c) Apática ☐
- d) Con baja autoestima ☐
- e) a y b son correctas ☐

5) Se puede tener esperanza después de un sufrimiento profundo?

a) Si ☐

b) No ☐

Por qué? _____

6) Cómo se manifiesta la Baja Autoestima en una persona?

a) Pensamientos negativos ☐

b) Inseguridad en si mismo ☐

c) Desvaloración ☐

d) Falta de decisión ☐

e) Todas las anteriores ☐

7) De las siguientes emociones, cuál ha experimentado Usted?

Miedo	<input type="checkbox"/>	Enojo	<input type="checkbox"/>
Depresión	<input type="checkbox"/>	Alegria	<input type="checkbox"/>
Felicidad	<input type="checkbox"/>	Duelo	<input type="checkbox"/>
Tristeza	<input type="checkbox"/>	Frustración	<input type="checkbox"/>
Còlera	<input type="checkbox"/>	Desesperación	<input type="checkbox"/>
Nerviosismo	<input type="checkbox"/>	Ira	<input type="checkbox"/>

8) La persona Resiliente debe contar con:

a) Autoestima ☐

b) Inteligencia emocional ☐

c) a y b son correctas ☐

9) Existen obstáculos que impiden llegar a ser una persona resiliente, cuál de estos no es?

- a) No ser consciente ☐
- b) Actitud Negativa ☐
- c) Insistir en que los demás deben cambiar ☐
- d) Se debe tener empatía con nuestros semejantes ☐

10) Se conocen como las condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños, marque cual es:

- a) familia ☐
- b) comunidad ☐
- c) escuela ☐
- d) iglesia ☐
- e) apoyo de un adulto ☐
- f) todas son correctas ☐

TALLER SOBRE RESILIENCIA

Objetivo General:

Ayudar a las mujeres en su propio proceso de crecimiento individual, para generar confianza y desarrollar habilidades en si mismas.

Objetivos Especificos:

- 1) Proporcionar información sobre la resiliencia para lograr un crecimiento, bienestar personal y su impacto en el bienestar colectivo.
- 2) Compartir los principales problemas con que se enfrentan para crecer como personas. Ejemplos: discriminar, violencia, explotación.
- 3) Abordar desde su propia historia, las causas de su condición actual de vida y como inciden en la forma en que se desenvuelven.
- 4) Enfatizar el potencial y recursos personales para hacer frente a las adversidades.
- 5) Fortalecer las características y pilares de la resiliencia.

TALLER
RESILIENCIA

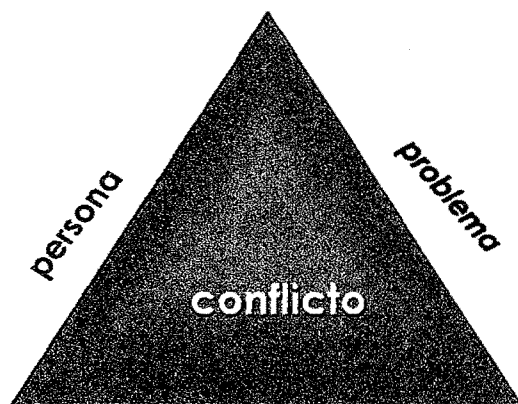
ACTIVIDAD	METODO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION	OBSERVACION
Presentaciòn	<p>Dinàmica rompehielo, consiste en numerar a las participantes de 1-2, luego se les indica que den un paso al frente, se tomen de la mano y todas las número 1 dan vuelta a la izquierda y todas las número 2 dan vuelta hacia la derecha al ritmo de la música, cuando la música se termina, se les indica que deben detenerse y sostener una conversaciòn con la señorita que quedò enfrente.</p> <p>Una de las maestras presenta al facilitador y le da la palabra. Para llamar a cada una por su nombre es importante que se identifiquen con un gafete incluyendo a las expositoras.</p>	<p>Humanos: Alumnas Maestros</p> <p>Fìsicos: Radiograbadora Cartulina Marcadores Ganchos para ropa</p>	15 minutos	Todas las participantes con gafete.	En el gafete puede incluirse la formaciòn de grupos para las pròximas actividades ya que seràn numerados en la parte de atràs.

ACTIVIDAD	METODO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION	OBSERVACION
Desarrollo de la exposiciòn	<p>Concepto de resiliencia. Importancia Características Factores que deben tomar en cuenta para su desarrollo, fortalecimiento y beneficios.</p>	<p>Humanos: Alumnos Maestros</p> <p>Físicos: Laptop Cañonera Micrófono Papelógrafo Marcadores</p>	45 minutos	Observaciòn, Tiempo prudente para preguntas de los participantes	
Trabajo en grupos "Reconstruyendo mi historia"	<p>Se trabaja en tres fases:</p> <p>Representar en una hoja el camino de su vida, utilizando un lápiz o lapicero</p> <p>Cada una comparte de dònde es, còmo es su familia, còmo fue su niñez, cuàndo empezò a trabajar, por què està estudiando, còmo ha superado las adversidades.</p>	<p>Humanos: Alumnas Maestros</p> <p>Físicos: Papelógrafo Marcadores Crayones Lápices Lapiceros, tape, Piedras, hojas y cualquier material que encuentren y quieran utilizar.</p>	40 minutos	Se evaluarà a travès de la exposiciòn que ellas realicen y así determinar que han comprendido.	

ACTIVIDAD	METODO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION	OBSERVACION
	<p>Si es necesario agregar algo a la hoja del camino, no hay inconveniente, luego se pegan para hacer un mural.</p> <p>En un papelògrafo, escribir los principales problemas que han encontrado en su vida y explicar como los pueden superar o los han superado y si alguien les ha ayudado.</p>				
Recorrido por la Vida	Despuès de formas los murales, se realiza un recorrido para observar las similitudes entre historias, propias y de los demàs.	Humanos: Alumnas Maestros	15 minutos		
Reflexiòn sobre la importancia de compartir las experiencias de vida y de cómo resolver los problemas	<p>El facilitador dirige la reflexiòn sobre la relaciòn entre los problemas (muy parecidos o diferentes) de las participantes.</p> <p>Escoger uno o dos problemas para ejemplificar experiencias y posibles formas de soluciòn.</p>	Humanos: Alumnas Maestros	20 minutos		

ACTIVIDAD	METODO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION	OBSERVACION
Reflexión del tema visto	Hacer una retroalimentación sobre Resiliencia	Trifoliar que se les proporcionará con información sobre el tema.	20 minutos	Lectura de la información que contiene el trifoliar.	
Autovaloración Concepto de si mismo Integración a si mismo Autoconfianza Autoestima	Exposición, Concepto, Características, Pasos. Dinámica del espejo, consiste en darle un espejo a cada participante para que pueda verse a través de el y experimentar diciendo que es lo que ve frente a ella.	Humanos: Alumnas Maestros Físicos: Laptop Cañonera Papelógrafo Marcadores Espejos	30 minutos	Observación	
Inteligencia Inteligencia Emocional Las emociones Resolución de conflictos	Examina lo que dice tu mente. Se da una hoja a cada participante con preguntas para que conteste los enunciados.	Humanos: Alumnas Maestros Físicos: Hojas de papel Lápices	30 minutos	Se elige al azar a una alumna para que exponga su punto de vista.	

ACTIVIDAD	METODO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACION	OBSERVACION
Conclusiòn del taller	Se reune el grupo para que juntas lleguemos a la conclusiòn de saber còmo fortalecer la Resiliencia y que debemos ser positivos en la vida.	Humanos: Alumnas Maestros Fìsicos: Papelògrafo Marcadores Micròfono	25 minutos	Opiniones de las alumnas participantes.	

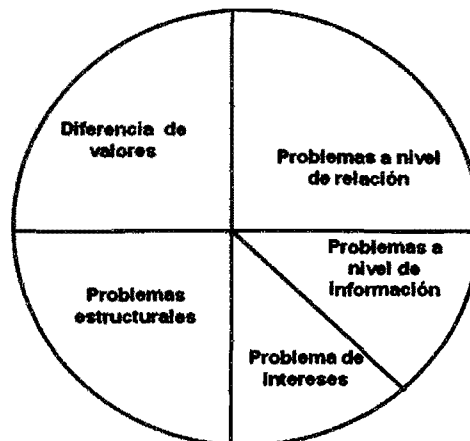


proceso

La transformación del conflicto El ciclo destructivo

1. Desacuerdo Original
2. Los roces
3. El enredo
4. El chisme
5. Ojo por ojo
6. Antagonismo- hostilidad
7. Polarización

Círculo del conflicto

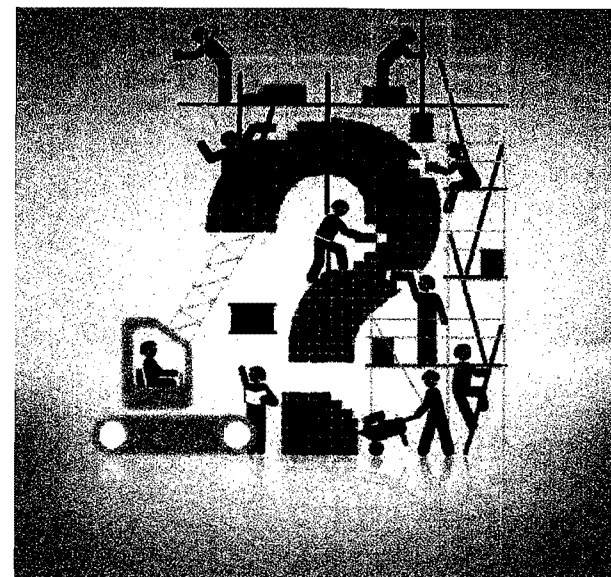


Existen derrotas, pero nadie está a salvo de ellas. Por eso es mejor perder algunos combates en la lucha por nuestros sueños que ser derrotados sin siquiera saber por qué se está luchando.

PAULO COHELO

Linda Hernández de la Roca
Ingrid Noemi Morales Guevara
Estudiantes de Psicología

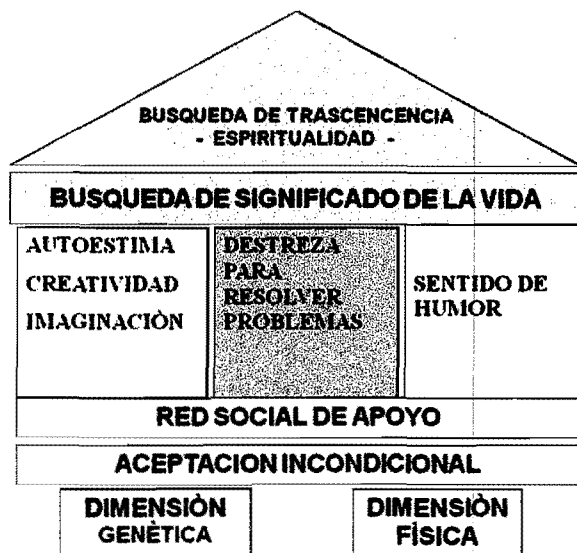
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano CUM
Escuela de Ciencias Psicológicas



LA RESILIENCIA

RESILIENCIA

Capacidad que tienen ciertas personas para resistir, sobreponerse y salir adelante después de problemas difíciles que les han afectado.



Características de la Resiliencia:

La comunicación, tener la conciencia libre de culpabilidad, la compasión, las convicciones, la capacidad de asumir la responsabilidad de la propia vida.

Factores que se deben tomar en cuenta para su desarrollo y fortalecimiento:

Factores Protectores: Condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos, y en muchos casos de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.

Persona Resiliente:

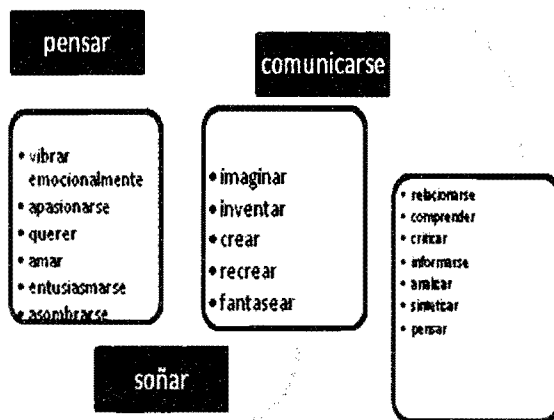
Comunicación, tener una conciencia libre de culpabilidad, compasión, capacidad de asumir

la responsabilidad de la propia vida, las convicciones.

Persona no Resiliente: No ser consciente del papel que los guiones negativos tienen en la vida

- Actitud negativa
- Insistir en que los demás deben cambiar primero

DESARROLLAR CAPACIDADES



Autoestima:

Es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo, refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida. Los pasos para llegar al autoestima son:



Autovaloración
Autoconfianza
Autocontrol
Autoimagen
Autoconfianza
Autoafirmación

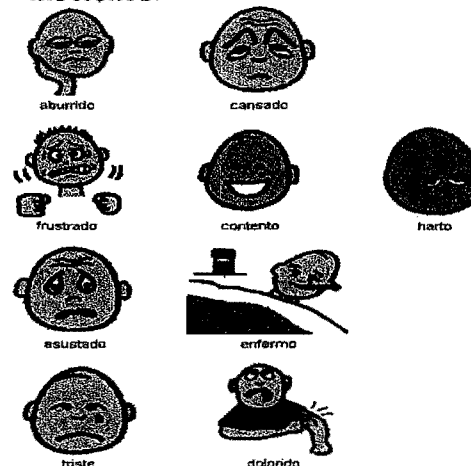
Inteligencia: es la capacidad de flexibilizar y adaptar nuestras conductas (externas e internas) para conseguir aquellos objetivos que nos proponemos. Tal habilidad incluye la disposición para beneficiarse de las experiencias, resolver problemas y razonar con efectividad, asimismo es la facultad de conocer, comprender y entender.

Inteligencia emocional Es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás.

Como reaccionarias en las siguientes situaciones:

¿en el viaje se nos estropeo el motor del coche, los vecinos han puesto una música estridente, el granizo deshizo los trigales, quise decirle la verdad pero se quedó ofendido, es una conferencia aburrida y no se acaba nunca, el tráfico esta atascado y los nervios no dan mas de si, los padres están a punto de separarse.

Emociones:



RESUMEN

Los seres humanos somos tan vulnerables a situaciones traumáticas o de riesgo, existen factores protectores internos y externos que permiten el desenvolvimiento e independencia de cada persona, para esto se debe conocer así mismo y saber como es la forma de reaccionar ante cualquier situación que le toque vivir, en la actualidad con la ola de violencia que impera en nuestro país, la existencia de pandilleros, los fenómenos naturales que se presentan inesperadamente, todos estamos expuestos a presenciarlo y a vivirlo de muchas maneras, unas personas más fuerte que otras y en estos casos es donde se requiere de una ayuda para que puedan superar la adversidad y les de la oportunidad de tener un futuro mejor.

La Resiliencia es esa herramienta que nos permite conocernos y despertar en nosotros mismos todo aquello que aún tenemos dormido en nuestro ser, ya que es la capacidad de transformarse y transformar la realidad con la condición de encontrar en ellos y alrededor de ellos los elementos que les permitan crear esta capacidad, de superar las situaciones adversas. Es importante que desde niños se estimule la Resiliencia, con mensajes positivos, apremiantes y que hagan de él un valor importante en la vida, asimismo debe serlo en los jóvenes para que puedan desarrollar sus talentos y valorar sus aportes al entorno. La presencia de relaciones afectuosas es vital para el fortalecimiento de la Resiliencia, las oportunidades de participación son significativas para sentirse importante y querido, es recomendable que se desarrolle la resiliencia en los padres de familia ya que son ellos quienes están al cuidado del niño y son un modelo a seguir, ellos son los principales protagonistas para fortalecer y desarrollar esta capacidad en sus hijos. Es importante que el ser humano cuente con una persona cercana a quien pueda tenerle confianza y este a su vez le brinde apoyo incondicional en todo momento.

La piedra angular de la Resiliencia es la Autoestima, ya que esta es la suma de confianza y el respeto por uno mismo y refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos, de sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merecer la felicidad y sobre todo enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo. Asimismo es importante que la persona resiliente tenga un buen manejo y control de sus emociones, esto le permitirá ser responsable de sus propios actos, saber como reaccionar ante cualquier evento y sobre todo será autor de su vida.

El trabajo de Resiliencia realizado con las alumnas que asisten al Centro Educativo Siervas de San José, fue satisfactorio ya que se obtuvo el resultado esperado, son personas que han vivido experiencias dolorosas diversas y al mismo tiempo poseen factores protectores de resiliencia que les permiten enfrentar o sobrevivir situaciones adversas. De las características resilientes identificadas en estas personas son: autoestima, seguridad, responsabilidad, solidaridad, espiritualidad y cuentan con el apoyo de redes sociales.